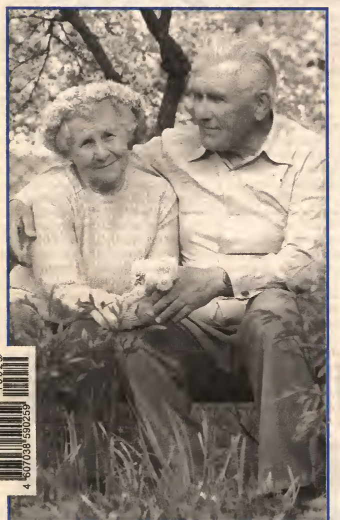
12

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№14 (200) июль 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Будьте здоровы и счастливы!

Многие из нас, людей старшего поколения, посвятили жизнь работе на благо государства. Такое уж было время: «общественное выше личного». И своим близким, самым дорогим людям, не получалось уделять достаточно внимания. Теперь я особенно ценю каждый прожитый день. Дети взрослые, и мы с женой много времени проводим на даче. У нас красивая природа, рядом с домом – озеро, лес, а за грибами даже ходить не надо – они растут прямо на участке. Вечерний чай на веранде, задушевная беседа с верной спутницей жизни – что еще надо для счастья? Пенсия небольшая, но нам хватает. Было бы только здоровье – вот самое главное. У нас за плечами 80 лет трудового стажа, если считать на двоих. Когда я работал, все думал, что на пенсии буду отдыхать. А как вышел на пенсию, понял, что рано собрался жить для себя. Дел стало еще больше. А чтобы силы были, надо поддерживать здоровье регулярно, каждый день. К счастью, у меня замечательная жена, которая заботится обо мне. И я стараюсь ее не огорчать. Ведь большая часть жизни уже прожита... Теперь хочется одного: чтобы родной человек всегда был рядом. В нашей газете мы находим рецепты здоровья, долголетия и чувствуем себя счастливыми, несмотря на возраст. Будьте и вы здоровы, счастливы!

Черкасов В. А., Москва

4 607038 590259 10029

ЦИТАТА

Если внутри себя вы создаете вибрацию хорошего настроения, успеха, радости, от нее, как от взмаха крыла бабочки, пойдет волна, и она притянет к себе все хорошее.

С. Н. Коваленко, г. Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Одна из популярнейших рубрик в нашей газете – «Клуб одиноких сердец». Как мы уже рассказывали, очень много желающих опубликовать свое объявление в этой рубрике, и даже образовалась очередь. Поэтому не обижайтесь на нас, если ваше письмо будет напечатано через несколько месяцев. Сейчас, чтобы очередь продвинулась быстрее, мы возобновляем «Клуб одиноких сердец» и в другой нашей газете о здоровье – «Лечебные вести». Но, кроме очереди, с этой рубрикой связаны и другие трудности. Если вы хотите увидеть свое объявление опубликованным, указывайте, пожалуйста, точные контактные данные – подробный почтовый адрес с индексом либо телефон. Иначе как с вами смогут связаться те, кто захочет познакомиться? Если вы решили указать для связи только телефон, то напишите хотя бы, в каком городе или какой области живете. И, конечно, телефонный код. Недавно в редакцию звонил расстроенный мужчина и жаловался, что женщины не пишут ни имен, ни населенных пунктов. Как ни позвонит – каждый раз попадает в такие дальние края, куда ему никогда не доехать. Например, на Дальний Восток. А если звонить туда часто, то можно и разориться, ведь мобильная связь стоит недешево! Другой мужчина был очень огорчен из-за того, что хотел познакомиться с женщиной, написал ей письмо, но на почте его письмо просто не приняли. А причина в том, что женщина в адресе не указала свою фамилию, только почтовое отделение и номер паспорта. В письмах на предъявителя паспорта обязательно должна быть и фамилия!

Не забывайте, дорогие друзья, что в «Лечебных письмах» есть и много других замечательных рубрик. Они станут еще интереснее, если вы напишете в них! Конечно, летом немало и других дел, но газете необходима ваша поддержка. Пишите нам и будьте здоровы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **2 АВГУСТА**

Дорогая, любимая газета! Огромная благодарность за то, что напечатали мое письмо в № 1 за 2010 г. Являюсь читательницей «Лечебных писем» 4 года, а выписываю этот кладезь здоровья около 3 лет. Особенно внимательно читаю рецепты после удаления почки (онкозаболевание). Давно болят суставы и повышенный сахар. Еще до публикации моего письма путем экспериментов я остановилась на рецепте лечения деформирующего артроза и остеохондроза. Прислал его читатель А.И. Сафонов. Результаты великолепные не только у меня, но и у моих знакомых, родственников. Кроме того, я написала А.И. Сафонову, и он дополнительно прислал рецепты лечения гинекологических заболеваний сабельником, калганом и зеленой глиной.

Самое главное (что очень приятно) – я получила очень много писем, бандеролей в ответ на свою просьбу помочь мне. Многие звонили. Каждому ответить не смогу, но всем огромная благодарность! Особенно Раздобреевой Зое Васильевне, которая проделала огромную работу, чтобы справиться с болезнью, а выводы и рекомендации прислала мне.

Очень много я узнала нового из ваших писем! Некоторые целители настаивают на том, что проблемы с суставами (как и повышенный сахар) возникают, когда есть или были воспалительные заболевания мочеполовой сферы. У меня когда-то был хронический уреаплазмоз, и сейчас часто воспаляется мочевой пузырь. И я сделала вывод, что проблемы с суставами и сахарный диабет появились уже как следствие воспалительных процессов по гинекологии. Самое интересное, что таких людей, оказывается, очень много. Я очень надеюсь с помощью нашей газеты найти народные средства от этого заболевания, с учетом того, что 2 года назад была удалена почка. Желаю всем здоровья!

Адрес: Старицкой Наталье Владимировне, 353900, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Маршала Бирюзова, д. 2, кв. 10

В «Лечебных письмах» опубликовали мое письмо. Я просила помощи, так как муж страдает ущемлением седалищного нерва. У него сильные боли в области поясницы, а правая нога от колена до кончиков пальцев почти ничего не чувствует. Вот такая у нас беда. И в ответ на мою просьбу о помощи пришло очень, очень много писем. Через газету хочу поблагодарить добрых, отзывчивых людей.

Большое спасибо Бождерник Б.А. из Украины, Валентине Михайловне из г. Уфы (Башкирия), Риппнен Н.К. из г. Медвежьегорска (Карелия), Рудовой В.Н. из г. Междуреченска, Тамаре Ивановне, Чиликову А.В. из г. Минеральные Воды, семье Зуевых из Волгоградской обл., Борисовой А.М. из г. Пензы, Рожковой О.Е. из Свердловской обл., Привезенцевой Елене из п. Рощинский Самарской обл., Талай В.П. из г. Канска.

Люди добрые, огромная благодарность за советы, низко кланяюсь, дай вам Бог здоровья! И спасибо за такую замечательную газету.

Адрес: Филькиной Т.П., 186250, Карелия, Кондопожский р-н, ст. Кяппесельга, ул. Школьная

Болезни от страха

Страшно, когда болеют маленькие дети. Ладно, взрослые – часто они сами виноваты в своих бедах. А такие крохи, как моя внучка, из-за чего страдают? Ответ простой: из-за взрослых. Иногда родители ссорятся, выясняют отношения и забывают, что рядом – ребенок, который все чувствует, переживает и боится потерять самых любимых людей. Страх – вот причина серьезных болезней, и особенно почечных.

Моей любимой внучке в пять лет поставили диагноз пиелонефрит. Того нельзя, этого нельзя, а болела она все равно очень тяжело, несмотря на все запреты и ограничения. Кто пережил такое, тот поймет, как тяжело нам, бабушкам, когда болеют внуки. Я просто испугалась за Ксюшу. С таких-то пор – тяжелое хроническое заболевание! А дальше что будет? Через год случилось что-то непонятное: такой же диагноз поставили и мне в 63 года. Раньше я на почки не жаловалась, да и вообще, кроме гипертонии и остеохондроза, ничего особенно не беспокоило. Откуда такая напасть? Спросила у врача, но она толком ничего не объяснила. Так я и стала болеть «за компанию» с внучкой. Смотрю – у ребенка уже аллергия на антибиотики, а обострения все равно идут, как по расписанию. Причем все чаще и чаще. Ксения температурила даже летом! Но чем больше я за нее боялась, тем хуже себя чувствовала и сама. Лекарства перестали мне помогать, и я начала искать народные средства. «Лечебные письма» увидела случайно на почте, когда получала пенсию. «Дай, – думаю, – посмотрю, что люди пишут о болезнях». Прочитала и удивилась: болезни-то не только от микробов бывают! Нашлись и народные рецепты для нас с внучкой. Но самое главное – я поняла, что болеем мы с ней от страха. Не удивляйтесь, но в то время, когда Ксюша заболела, ее родители надумали разводиться. Как говорится, шила в мешке не утаишь, и от ребенка всего не скроешь. Внучка почувствовала, что может остаться без любимого папы, вот и перепугалась, и начала болеть. Дети ведь одинаково любят обоих родителей и очень боятся остаться без них. Правильно пишут, что почки болят от страха. Есть даже научное объяснение: когда мы чего-то боимся, в кровь выделяется много адреналина, который и вредит почкам. Жалко, что лечащие врачи, даже детские, об этом молчат да и вообще не задумываются. А должны бы! Родителям я все объяснила, как могла, и они мне поверили. Ведь ребенок дороже всего. Слава Богу, помирились, и Ксюша начала выздоравливать. Диагноз до сих пор остался, но таких тяжелых и частых обострений, как раньше, уже нет. По рецептам из «Лечебных писем» мы с ней вместе завариваем смородиновые и брусничные листья, делаем гимнастику и домашние оздоровительные процедуры. Мне тоже полегчало, когда я перестала бояться за ребенка. А недавно услышала мудрые слова: «Кто заражен страхом болезни, тот заражен болезнью страха». Это правда! Если вдруг и у вас заболели почки, подумайте, что вас так сильно напугало в жизни. Успокойтесь и начинайте лечение. С Богом!

Качалова М.И., г. Тверь

Многие из нас умеют хорошо работать. А умеем ли мы отдыхать? Давайте подумаем и об этом. Мы ведь не хотим всю оставшуюся жизнь работать на лекарства или тратить на них свою пенсию! Да и не помогут ни лекарства, ни травы тем, кто безответственно относится к своему здоровью.

Научитесь отдыхать

Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, о которых в нашей газете написано уже немало. Это еще и умение отдыхать.

Сейчас многие слишком заняты добыванием денег, чтобы подумать еще и о профилактике заболеваний. Это и молодежь, и люди зрелого возраста, и даже некоторые пенсионеры. У меня тоже была такая «болезнь». Не подумайте, что из-за жадности. Знаю, что всех денег не заработаешь, а здоровье не купишь. Просто так сложилось в жизни. Еще до замужества, после окончания института, я снимала крошечную комнату у хозяина-алкоголика. Домой возвращаться совсем не хотелось, вот и просиживала на работе с раннего утра чуть ли не до закрытия метро. Праздники и выходные не любила – просто не знала, чем заняться, а отдыхать отвыкла. Так и получилось, что на работе я добровольно взяла на себя слишком много обязанностей, в том числе чужих. Можно сказать, стала ударницей труда. А требований ко мне предъявляли все больше. Когда вышла замуж, ситуация мало изменилась. Муж терпел, пока дело не дошло до детей. Оказалось, мне и рожать-то самой нельзя, так что пришлось делать кесарево сечение. Вот цена моих трудовых «подвигов»: прогрессирующая близорукость, слабые сосуды, две межпозвонковые грыжи, женские заболевания – и это далеко не все.

Когда дочке исполнилось три года, я снова вышла на работу после декретного отпуска. И все началось сначала. Однажды у моего мужа просто кончилось терпение. Как-то перед выходными прихожу с работы после полуночи, а у порога стоит дорожная сумка с моими вещами. Тут я вспомнила, что уже лето, что день недели – пятница, и мы собирались пораньше уехать на дачу к дочке и свекрови. Хотели там наконец-то отдохнуть по-человечески всей семьей. Вот он и выставил мои вещи от обиды... Чуть не разрушилась семья – самое дорогое, что у меня было и есть в жизни. Пришлось полностью изменить образ жизни. На работе, конечно, вышел конфликт, но со временем все улеглось, так как меня там ценили. Теперь нахожу время для отдыха и общения с близкими. И самочувствие заметно улучшилось, когда я научилась радоваться жизни. Ведь жизнь удивительна и разнообразна, а время летит так быстро: не успеешь оглянуться, как вырастают дети, внуки... Поэтому старайтесь уделять им побольше внимания. Особенно сейчас, летом, когда настала пора отпусков. Хотя бы раз в год стоит отрешиться от повседневных забот, рабочих проблем и поспешить на природу с родными или друзьями.

Будьте здоровы и счастливы, берегите себя и близких!

Салтыкова А.В., Москва

МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ!

Каждое лето одно и то же: сколько ни тверди, что руки надо мыть часто, а уж перед едой обязательно, итог почти всегда один: кишечные расстройства. Понятно, что маленький ребенок может что-нибудь схватить грязными руками и потянуть в рот. Но когда взрослый тридцатилетний человек в жару покупает в ларьке шаурму... Это уже просто безграмотность! Недавно в печальную историю попал мой зять. Именно он после работы купил ту злосчастную шаурму с курицей и пошел на футбол. Когда закончился матч, его так скрутило, что еле до дома добрался. Пришлось сразу же промыть ему желудок теплой соленой водой, потом дать активированный уголь, а после еще отпаивать конским щавелем. Такой отвар – прекрасное средство от диареи. Он оказывает не только вяжущее действие, но и бактерицидное, то есть убивает возбудителей инфекции.

Залить 1 стаканом горячей воды 2 ст. л. измельченной сухой травы конского щавеля, закрыть крышкой и поставить на кипящую водяную баню на полчаса. Затем процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Каждое кишечное расстройство – не просто стресс для организма, но еще и десант кишечных инфекций. И последствия могут оказаться очень серьезными. Например, нарушения в работе печени, поджелудочной железы, других органов. Поэтому я советую быть осторожнее, особенно летом, и никогда не покупать еду на улице. Лучше купить закрытую бутылочку с водой и попить, а поесть уже дома, где все чисто, где вас ждет свежая вкусная еда. И руки! Мойте руки чаще!

Галина Григорьевна Домченко, г. Краснодар

ГОРЯЧИЙ ПЕСОК: ТРИ В ОДНОМ

Несколько лет назад я попал в санаторий для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Впервые в жизни целенаправленно пытался поправить свой позвоночник, подлечить суставы. Среди прочих процедур мне предложили псаммотерапию, и она произвела на меня самое сильное впечатление. За непонятным названием скрывается лечение песком.

С тех пор я ни одного песчаного пляжа не обхожу, обязательно закапываюсь и нежусь, пока позволяет время. Горячий песок оказывает на организм тройное действие: тепловое, химическое и механическое. В результате усиливаются обменные процессы. Одновременно тело массируется песчинками и стимулируются все нервные окончания на коже. При этом происходит своеобразный лимфодренаж, улучшается кровообращение. Одним словом, человек лежит в песочке, отдыхает и в то же время здоровеет.

Песочную ванну принимать несложно: найдите такое место, чтобы голова оказалась в тени листвы или под тентом на возвышении. Попросите кого-нибудь, чтобы вас «закопали». Слой чистого песка должен быть 10–15 см. Полежите не более получаса, полностью расслабившись.

Песочные ванны помогают при многих болезнях опорно-двигательного аппарата: подагре, радикулите, ишиасе, артрозах и артритах, ревматизме. Можно даже сделать такой вывод: песочные ванны оказывают благоприятное воздействие на весь организм. Поэтому нежьтесь в песке и лечитесь на здоровье!

Аркадий Горелов, г. Сургут

ТОПОЛЯ ОТЦВЕЛИ, А ПУХ ОСТАЛСЯ

Почти до самого июля в нашем городе тополиный пух напоминает снегопад. И пока не пройдет ливень, пух лежит «сугробами» не только на улицах, но и в подъездах домов, и даже в квартиры залетает. Только недавно я узнала: если у человека аллергия на тополиный пух, то начинать лечение надо в октябре. Чтобы к моменту цветения тополей на следующий год организм приспособился и научился защищаться от возбудителей такой аллергии. И сразу же открою еще один важный секрет: недостаточно только лечиться, придется еще исключить из рациона некоторые продукты. Например, морковь, сельдерей, лесные орехи, абрикосы, вишню и семечки – все, что я люблю. Потому что часто аллергия бывает перекрестной. То есть, если есть аллергия на тополиный пух, то скорее всего будет и на эти продукты. А мы часто не понимаем, почему так бывает: лечимся, лечимся, а толку нет. Толк будет, если исключить все возбудители аллергии! Я впервые это почувствовала только в нынешнем году, потому что впервые все сделала правильно. Сначала лечилась, готовила себя к лету и пила настои из череды, календулы, крапивы.

- Череду надо заваривать как чай. Настаивать 20 минут и пить без дозировки. Цвет настоя должен быть золотым. Принимать его можно только свежим, хранению он не подлежит.
- Календулу готовить и принимать иначе: 1 ст. л. цветочков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.
- Крапиву я заваривала из расчета: 2 ст. л. травы на 2 стакана кипятка. Настаивала 2 часа, принимала по половине стакана 4 раза в день до еды.

Травы чередовала через 3-4 дня, после приема каждой – перерыв на день. Как видите, лечение очень простое, труднее соблюдать запрет на перечисленные продукты. Зато результат очень обнадеживающий.

Людмила Брагина, г. Омск

ЛЕЧИМ СИНДРОМ ПЛОВЦА

С первой строки хочу предупредить: в моем письме разговор идет о воспалении наружного уха. Его можно вылечить самим и не залечить, как это, к несчастью, бывает, когда воспаляется среднее ухо (отит – очень серьезное заболевание, и лечить его можно только под наблюдением опытного специалиста). У меня трое сыновей. Наблюдая за ними, могу сказать, что как только начинается купальный сезон, так почти у всех болят уши. Появляется так называемый синдром пловца: звон, дискомфорт, покалывание и такое чувство, будто в уши что-то попало. После купания надо обязательно удалить воду из ушей, чтобы не вызвать воспаление. А если и после этого появляются неприятные ощущения в ухе, можно попробовать сделать следующее.

Подогреть под струей горячей воды аптечный пузырек с камфарным маслом и закапывать по 1 капле в каждое ухо. После этого хорошо сделать теплую повязку на несколько часов (лучше – на всю ночь).

Даже этого иногда хватает, чтобы стало лучше. Главное – следить, чтобы после купания уши «просыхали», и ребятишкам объяснять, почему это важно.

Нина Петровна Усольцева, г. Копейск

«КИШЕЧНЫЙ ГРИПП» ПЕРЕЖИВЕМ

Чем нас только не пугали! И птичьим гриппом, и свиным, а теперь вот – кишечным. Говорят, главный санитарный врач во всеуслышание объявил о вспышке энтеровирусной инфекции по всей стране. Лично мне это напоминает кампанейщину советских времен – «даешь кишечный грипп»! На мой взгляд, каждое лето бывает всплеск энтеровирусных инфекций. Нередко возникают тошнота, рвота, понос, а иногда даже повышается температура. Самое страшное при этом – обезвоживание. Чтобы этого избежать, я всегда использую подсоленную воду и клюквенный морс. Морс кислый, а в кислой среде даже возбудители холеры гибнут.

Возьмите 1 стакан промытой клюквы, растолките толкушкой, залейте 1 л кипяченой воды комнатной температуры и размешайте. Морс готов. Можно процедить, но я не процеживаю. Сахар лучше не добавлять. Если трудно пить кислое, можно положить чуть-чуть меда.

А соленая вода, во-первых, дезинфицирует, а во-вторых, соль задерживает жидкость в организме, что в данном случае и нужно. Размешайте 1 ч. л. любой соли в стакане воды и прихлебывайте понемногу. Обычно организм успешно справляется с кишечным гриппом, поэтому лекарства не требуются. Надо просто много пить. Если же появляются такие тревожные симптомы, как кровь в стуле, стойкая температура, то надо вызывать «скорую помощь». Но в любом случае я призываю спокойно относиться ко всякого рода известиям о новом гриппе. Не один уже пережили, и этот переживем.

Антонина Захарова, г. Реутов

БОСИКОМ БЫ ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО РОСЕ

Лето во всех регионах нашей страны разное: если в Краснодарском крае люди уже два месяца стонут от жары, то в Пскове еще по-настоящему и не грелись на солнышке. В наших северных краях тоже. Поэтому каждый теплый день стараюсь провести, по возможности, с пользой для здоровья. Очень давно, когда я была еще маленькой, бабушка приучила меня летом ходить босиком по росе. А когда я стала взрослой, научилась пользоваться росой как эликсиром жизненной энергии и здоровья. Если у вас есть возможность хотя бы раз сделать процедуру умывания росой, не упускайте ее.

Ранним погожим утром выйдите в поле и прихватите с собой обязательно старенькую, но чистую простыню (желательно льняную, так как она очень хорошо впитывает влагу). Накройте ею цветочную поляну или траву. Проведите простынкой по цветам или траве несколько раз, чтобы она стала влажной. Затем оберните все тело (руки, лицо тоже) и полежите, пока вам приятно. Заодно и босиком походите по росистой траве.

Обертывания росой пополнят организм живой энергией, напитают минеральными солями и окажут общеукрепляющее действие. А хождение по росе снимет статическое электричество и окажет акупунктурное воздействие на биологически активные точки стопы. Такая процедура стимулирует все системы организма и закаливает его. Если у вас склонность к варикозу, если сильно потеют ноги, то прогулки по росе помогут справиться и с этими неприятностями. Только надо гулять регулярно, лучше всего и по утренней, и по вечерней росе. На расширенные вены можно еще прикладывать компрессы с росой. За один сезон, даже за месяц, вы уже достигнете результата! Женщинам я советую при любой возможности делать компрессы с росой на лицо, предварительно очистив кожу. Вы помолодеете на глазах. Важно, чтобы и перед обертыванием кожа была чистой. Надо помыться накануне, а лучше всего сходить в баньку со свежим травяным веничком.

Марина Негодова, г. Мурманск

Свежий воздух на пользу сердцу

Когда мне исполнилось сорок лет, у меня начались проблемы со здоровьем: стало «пошаливать» сердце. Мне поставили диагноз аритмия. Недуг заключался в том, что я иногда начинал чувствовать учащенное сердцебиение, неприятное давление в области сердца, иногда сильные скачки сердца. Лекарства пить я не любитель, но тут пришлось обзавестись корвалолом и волокардином. Стал прислушиваться к советам тех, у кого были похожие недомогания. Одному моему знакомому, например, помогал прием настоя боярышника, а мой дядя в таких случаях лечился работой.

Немножко расскажу о своем дяде. Мой дядя по материнской линии смолоду страдал сердечной недостаточностью, но при этом всегда отличался трудолюбием и желанием что-то придумать, усовершенствовать. У него дома, наверное, нет такой вещи, к которой он не приложил бы свое мастерство и фантазию. Он сам делает мебель: в его комнате стоит превосходный стеллаж, окрашенный в светло-зеленый цвет, в такой же цвет выкрашены и стены. Стол он тоже сделал сам, выбрав для него размер по своему усмотрению. Кресло и стулья он обтянул гобеленом; сам придумал и сделал очень необычный карниз: шторы в нем раздвигаются механически. В его доме полно всевозможных конструкций и приспособлений самого разного назначения: выдвижные ящички для инструментов, полочки для банок, подставка для ножей. Все это он делает с большим удовольствием. Он утверждает, что работа отвлекает его от всех болячек, спасает от самых неприятных ощущений. Бывать у него дома очень приятно. Он каждый раз показывает что-то новенькое, что в данный момент мастерит.

Его рецепт лечения работой мне очень близок. И тем не менее я постарался найти что-то свое, сам придумать, как преодолеть недуг. Попробовал понаблюдать за своим самочувствием: в какие моменты сердце бывает особенно уязвимо. Выявил два основных момента: во время каких-либо неприятностей дома или на работе и когда реже бываю на воздухе. Устранить первую причину оказалось сложнее, но я начал действовать и в этом направлении.

Если за день набиралось много огорчительных моментов, вечером я пробовал уравновесить их положительными. Например, брал книжку любимого Джерома или Селенджера, слушал Моцарта. Старался обязательно чем-то порадовать себя или кого-то из близких. Иногда общался с друзьями, задушевная беседа всегда помогает поднять дух. Рассматривал любимые семейные фотографии. В трудных ситуациях все это меня сильно выручало.

Еще взял себе за правило: никогда не отказываться от любых вылазок на природу. Этим летом использовал буквально каждую возможность: на неделю выбрался с друзьями в поход на байдарках, пожили в палатках, целыми днями на свежем воздухе; ездил в выходные дни с семьей в лес за грибами, вобщем, старался напитать себя воздухом и летним теплом. Состояние, и вправду, улучшилось. Гораздо реже стали давать о себе знать приступы аритмии, повысился жизненный тонус и улучшилось настроение. Чувствую себя отдохнувшим и помолодевшим. Правду говорят, что воздух лечит, в этом я на себе убедился. Теперь, чуть что – иду на улицу гулять. После такого оздоровительного лета и зима не страшна. Хотя принцип – гулять, как можно больше – постараюсь соблюдать и осенью, и зимой. Ну и, конечно, насушил себе на зиму земляничного листа – он от сердечной боли помогает, и листьев боярышника запас. Надеюсь, что в сочетании с прогулками это даст свой эффект.

Илья Антонов, г. Киров

Корень недугов – в нервах

Жизнь мою легкой не назовешь. Сына растила одна, муж ушел от нас, едва Димке годик исполнился. А помощи мне ждать было не от кого, так что отдала ребенка в ясли, а сама на трех работах вкалывала. Только и помогала мысль, что выращу сына, тогда и заживу. Но мечтам моим не суждено было сбыться.

А точнее, все получилось, да только спокойной жизни как не было, так и нет. Сын вырос, но учиться не стал, сразу после школы пошел работать, потом в армию, а с армии пришел – только грузчиком смог пристроиться. Вскоре женился, и живем мы теперь все в однокомнатной квартире, две внучки уж родились. Раньше можно было надеяться, что квартиру дадут, а теперь бесполезно. А тут еще дети болеть стали, невестка переживает, сын приходит на ночь глядя, а я во всем этом виновата. В последнее время я только и думала о том, какая я несчастная и почему мне так в жизни не везет. У подруги дочь замуж вышла, удачно – и сами отдельно живут, и матери помогают. А я на старости лет на кухне сплю. От мыслей этих горьких болеть стала: то сердце, то голова раскалывается. А тут как-то понервничала, и такой случился приступ! Голова как будто надвое раскололась, вся правая сторона тела болела так, что дышать не могла. Обследовали меня и поставили диагноз – неврастения. А я и не удивилось, чего удивляться-то при такой жизни!

Вернулась домой, а там мои девчонки меня встречают. И тут я поняла, что они меня очень любят, просто жизнь тяжелая, невестке некогда со мной и поговорить. А тут такая поддержка от нее – я от неожиданности аж прослезилась. Она накупила книжек разных и сказала: «Хоронить не будем, не надейтесь, будем лечиться!».

Сначала посадила меня на диету: я ела только фрукты и овощи. Потом стали очищать кишечник с помощью клизм. Особо работать мне тоже не давали. Невестка где-то вычитала, что неврастенику нужно много отдыхать. Ложиться спать и вставать надо рано, комнату хорошо проветривать, больше гулять на свежем воздухе.

Каждый вечер я принимала хвойную ванну – дети набрали хвои в лесу и привезли домой, мы хранили ее на балконе, с утра заваривали в большой кастрюле, весь день настаивали, а вечером процеживали прямо в ванну. А еще я принимала пивные дрожжи, стоят они недорого, а для нервной системы незаменимы, это даже мой врач признал.

Но самую большую роль, как мне кажется, сыграло самовнушение. Нужно отбросить негативные мысли типа: «Я никогда не выздоровею. У меня такая тяжелая жизнь».

Нужно, наоборот, каждый день повторять себе: «Мне становится лучше, мои нервы становятся сильнее, скоро я буду здорова». Я поняла, что беспокойства, страхи и болезни приходят потому, что нервы мои в плохом состоянии, и как только состояние моей нервной системы улучшится, все беспокойства и тревоги исчезнут из моей жизни.

Мне это переосмысление очень помогло. А со временем и жизнь наладилась, мы обменяли нашу квартиру на небольшой домик в пригороде. И пусть «удобства» во дворе, зато много места, свой огород и внучки на природе болеть перестали. Так что жизнь налаживается!

Кораблева О.С., Новгородская обл.

Настой с ягодой лесной

Дочка моя с самого детства с кожей мучилась – постоянно прыщи высыпали, особенно когда она подростком была. Мы все думали, пройдет, но годы шли, а кожа не очищалась. А врачи продолжали успокаивать, что к совершеннолетию это обычно проходит. И правда, стало лучше, но кожа все равно была далеко не идеальной. Дочка, конечно, сильно переживала. И стали мы искать народные средства, чтобы улучшить состояние кожи. А тут как раз земляника поспела, да и клубники у нас в огороде был хороший урожай – все даже не съесть было. Пошла я как-то соседку угостить нашими ягодами, а та по участку с маской на лице ходит.

Я поинтересовалась, что это она с собой делает? Соседка сказала, что на лице у нее маска из клубники. Ведь клубника очень полезна для кожи. Она ее очищает, снабжает витаминами, размягчает сальные пробки. Еще клубника – эффективное противовоспалительное и противомикробное средство. Тут я и смекнула, что, может быть, и дочке моей стоит такие маски поделать. Маску делать очень просто: нужно просто растереть клубнику и нанести на лицо на 20 минут. Если кожа жирная – без всего, а если сухая – смешать клубнику со сметаной. Такие маски дочка делала через день, а каждый день протирала кожу лосьоном, который мы тоже приготовили из клубники. Разотрите 250 г спелых ягод клубники или земляники, процедите сок через марлю. Добавьте столовую ложку меда и 250 мл водки. Лосьон готов. Хранить его нужно в холодильнике.

Это наружное лечение, но проблему нашу нужно было лечить и изнутри. Для этого мы приготовили сбор трав:

> смешали по 1 части цветков ромашки, лопуха, 2 части сушеных ягод земляники, листа березы, травы хвоща. 1 ст. ложку этого сбора заливали стаканом кипятка, настаивали 2–3 часа, затем процеживали. Дочка принимала этот настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

Кстати, из этого же сбора можно приготовить мазь на сливочном масле: чайную ложку сбора растереть в порошок и прибавить 4 чайные ложки масла, взбить до однородной массы. Эта мазь очень помогает, если кожа не только воспаленная, но еще и очень сухая. Вот так дочка и лечилась. Конечно, процесс этот был непростым и довольно длительным. Зато результат стоил затраченных усилий – кожа у дочки за ягодный сезон стала намного лучше. Правда, надо сказать, что когда подруга попробовала воспользоваться дочкиными средствами, они ей не подошли, оказалось, что у нее аллергия на клубнику.

Жаркова Н.Ф., г. Псков

Заикание вылечили песней

Читаю очень много просьб о помощи заикающимся детям. Решила написать, как я избавилась от заикания. Мама говорила, что в детстве я болела брюшным тифом. Помню, что в школу тогда я еще не ходила. При выздоровлении я не разговаривала 4 месяца. Потом стала разговаривать, но начала заикаться. В школу я пошла уже заикой. Это помню хорошо, потому что меня дразнили и передразнивали. Устные предметы я на уроках отвечала письменно, так как у доски краснела, волновалась и совсем не могла говорить.

И вот к нам в школу Бог послал учительницу пения, Альбину Михайловну. С этого дня начались у нас уроки пения. Я тоже подпевала, но пряталась за спинами девчонок, хотя ростом была меньше всех в классе. Когда Альбина Михайловна спросила, почему я прячусь, девчонки ответили, что я заикаюсь. Тогда Альбина Михайловна сказала, чтобы я никого не стеснялась и пела своим голосом. И пообещала, что скоро я перестану заикаться. И действительно, я заметила, что когда пою, не заикаюсь. Постепенно перестала заикаться совсем. Помню, Альбина Михайловна тогда велела запомнить на будущее, что заикание лечится пением.

Когда внучка моя пошла в первый класс и сказала, что у них в классе есть мальчик-заика, я посоветовала его матери чаще петь песни дома со своим сыном. Сейчас внучка будет учиться уже в 10-м классе. И когда я спросила про того мальчика-заику, она удивленно спросила: «Про какого?». А потом ответила с улыбкой, что и забыла, что тот мальчик заикался.

Тот, кто с песней по жизни шагает, заикой никогда не станет!

Я пела в самодеятельности и сейчас пою себе под нос. Мне 75 лет. Живу без мужа второй год. Весь день одна, жду, пока сын с работы придет. Вот и пою между делами, и хворь никакая меня не берет.

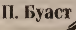
Песня – это музыка богов, с помощью которой боги разговаривают с людьми, с народами, но жаль, что не все их слышат. Будем петь и веселиться, в вальсе праздничном кружиться!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Сталького, д. 9, кв. 187

ЦИТАТА

Бедность идет по пятам за ленью, а болезнь – за невоздержанностью.

П. Буаст



ХОРОШИЕ СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Попробуйте старинные народные рецепты, которые многим уже помогли.

• От коклюша и любого кашля: необходимо нашинковать репчатый лук и уложить его в полулитровую банку слоями – ложку лука и ложку сахара. Оставить банку в теплом месте (температура примерно 20°) на ночь. Давать детям по 1 ч. л. 3 раза в день, взрослым – по 1 ст. л.

• Избавиться от мозолей поможет следующий рецепт. Вымочить луковую шелуху в винном уксусе в течение 2 недель, а потом наложить ее на мозоль и завязать на всю ночь. При необходимости повторить несколько раз. Мозоли исчезнут навсегда.

• Для лечения ревматизма накопать корни дерезы, потолочь или мелко расщепить топориком. На 4 л воды необходима литровая банка измельченной дерезы. Залить водой и кипятить на медленном огне 3 часа. Процедить и пить по одному стакану 2 раза в день.

Моя мама носила почту, и у нее заболели ноги. Пришлось мне 3 месяца носить почту, пока мама лечилась, пила дерезу. И она вылечилась.

Адрес: Белодедовой Т.А., 346621, Ростовская обл., Багаевский р-н, х. Елкин

ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИМЫ

Выписываю «Лечебные письма» много лет и решил дать рецепты некоторым больным, обратившимся в нашу газету за помощью. Мне 83 года, инвалид Великой Отечественной войны 2-й группы. Много болел, лечился долго и упорно, поэтому мои рецепты проверены на себе.

От кавернозного туберкулеза легких меня вылечили за 15 лет. Помогло поддувание (искусственный пневмоторакс). Часто болел бронхитом, но вылечил обструктивный бронхит в санатории, в Кисловодске. От эрозивного гастрита помог бальзам Шостаковского. Страдал я от этой болезни очень долго, не помогли ни санаторий, ни минеральные воды. А начал пить бальзам по схеме, и через 3 дня прекратились боли, а через 2 недели я выздоровел.

• Дома лечу бронхиты сам. Наливаю в ванну горячей воды, ложусь и минут 15 лью на грудь струю воды с напором через сеточку. Всего 3–4 раза прогрелся – и будь здоров!

И радикулит меня уже лет 30 не беспокоит. В холодное время года ношу в кармане брюк два конских каштана.

Стараюсь пожилым людям делать добро: кому стекло вставлю, кому замок врежу бесплатно. Потом всю неделю сплю хорошо и настроение отличное!

Адрес: Череп Григорию Тимофеевичу, 357432, Ставропольский край, г. Железноводск, п. Иноземцево, ул. Кирова, д. 4, кв. 20

ИСЦЕЛИТ ОСИНКА

Читая нашу газету, я встречаю письма о том, как полезно деревце осинка. Я тоже ценю его за лечебные свойства. Самое главное мое лекарство – настойка из коры осины. Ох и горькая эта настойка! Но очень полезная. Муж выстругал мне из осинки массажер в виде лопатки. Им очень хорошо стучать по ступням перед сном. А также он выпилил кружочки высотой 10 см. Когда я что-то делаю на кухне или читаю любимый журнал, ноги у меня не на полу, а на этих кружочках. Удобно и полезно. Поэтому я решила прославить осинку в стихах.

Осинка

На опушке леса тонкая осинка
Позвала подружек – встали в хоровод.
Ветерок так ласково трогает осинки,
И на них листочки весело дрожат.
Подойду к осинке и прижмусь щекою,
Попрошу осинку справиться с бедою.
И осинка тонкая мне тихонько шепчет:
«Набери корицы и иди домой».
Дома заварила горькую корицу,
Попросила Бога отвести недуг
И теперь «спасибо» говорю осинке.
Помогла осинка, и помог мне Бог.
На опушке леса тонкая осинка
Позвала подружек – встали в хоровод.
Я стою поблизости, кланяюсь им в пояс
И любуюсь ими, весело смеюсь.

Очень люблю природу – лес, поля, луга. Люблю собирать грибы, ягоды, трудиться на даче. Мне чуть-чуть за 65 лет.

Адрес: Галкиной Софии Алексеевне, 155802, Ивановская обл., г. Кинешма, ул. 50-летия Комсомола, д. 33, кв. 62

СБРОСИМ ТЯЖКИЙ ГРУЗ

Есть отличные средства, которые помогают при неврастении, депрессии, физическом и умственном истощении, усталости. И сон будет крепким, здоровым.

• Взять 50 г травы плакун, залить 0,5 л водки и настоять 2 недели, почаще встряхивая. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

• За 30 минут до еды принимать марьин корень. Готовить так же, только настаивать 21 день. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день 1 месяц, сделать перерыв на 10 дней, а затем – еще 2–3 курса.

• Как пройдет примерно 1,5 часа после еды, пить другое снадобье. Смешать 0,5 стакана чеснока (выдавить на чеснокодавилке) и стакан сока из репчатого лука, добавить 1 л натурального яблочного уксуса. Настаивать в темном и теплом месте не менее суток, время от времени встряхивая. Затем нагреть 0,5 кг натурального меда в течение 30 минут, не доводя до кипения. Пену, которая будет образовываться на поверхности меда, удалять. После этого мед немного охладить и залить настойкой из лука, чеснока и яблочного уксуса. Настоять 10 дней, чаще встряхивая, и пить без перерыва 4 раза в день по 1 ч. л.

После такого лечения вы словно сбросите тяжелый груз и будете чувствовать себя замечательно независимо от возраста. Лечитесь, не пожалеете! Есть еще отличная травка, которая помогает снизить аппетит и похудеть. Это бузульник сибирский. Лучше использовать его в виде настоя.

Возьмите 1 ст. л. сухой измельченной травы с цветками, залейте 150 мл кипятка и настаивайте 1 час. Принимайте 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Можно постепенно довести дозу до 200 мл. Здесь все индивидуально, так как тяга к еде у всех разная. Бузульник не горький, не токсичный, можно смело его принимать. Лечитесь и выздоравливайте!

Адрес: Чернышеву А.А., 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, Главпочтамт, до востребования

УКРЕПЛЯЕМ ВОЛОСЫ, ЛЕЧИМ ЯЗВЫ

Откликаясь на зов людей о помощи, спешу дать личные рецепты, испробованные на себе.

Фролов Владимир Петрович в рубрике «Люди добрые, помогите!» пишет, что у его 16-летнего внука выпадают волосы на голове, а у жены 2 года не заживает трофическая язва.

В молодости (не помню точно, сколько лет назад) мне надо было сфотографироваться на доску почета. И в парикмахерской с большим трудом, кое-как мне сделали прическу. Кожа головы очень болела, а волосы были словно солидолом смазанные. Больно было расчесываться. Парикмахер сказала, что это из-за шампуня, который мне не подходит. А в то время выбора шампуней не было. И начала я лечиться своим средством.

Было лето, и я нарвала в огороде листьев репейника, крапивы, девясила, подорожника, зверобоя, мать-и-мачехи. Промыла, пропустила через мясорубку, затем отжала. Сок из травушек втирала в голову, потом завязывала целлофаном и платком. Держала часа 2-3. А отжим клала в кастрюлю и заливала горячей водой. Постоит 2-3 часа – и в баню. Ополаскивала этим настоем голову после мытья.

Всего 2 или 3 раза сделала так (точно не помню). Кожа головы очистилась от перхоти, боль прошла, и волосы уже не были жирными. Сейчас мне 74 года, и ни разу та болезнь не возвращалась. А ведь такие муки были, что даже расческой больно к голове прикасаться! Еще хорошо втирать в голову репейное масло, оно продается в аптеке. А вашей жене, Владимир Петрович, помогут такие рецепты.

• Приготовьте мазь. Возьмите 0,5 стакана любого растительного нерафинированного масла, на сковородку искрошите большую головку репчатого лука и обжарьте до розового цвета. Лук уберите, в в горячее масло положите пчелиный воск, кусочек примерно с перепелиное яйцо. Хорошо, если добавите еще живицу, граммов 20 (примерно столовую ложку). Это смола с хвойных деревьев. А не найдете ее, так можно и обойтись. Масло я как-то брала для себя оливковое, но оно дорогое. Обычно делаю мазь на подсолнечном нерафинированном. Я сама ее готовлю, много раз проверяла на своей семье и на себе лично.

• Еще хорошо заживляет язвы зверобой. Свежие листочки надо промыть, слегка просушить (можно подержать на ткани), затем положить в целлофановый пакет и растолочь, чтобы сок остался с листочками. Не бойтесь прикладывать зверобой прямо на язвочку. Часа через 2-3 меняйте повязку. Растение очень быстро заживляет раны, ведь оно от 99 болезней.

Думаю, Господь Бог помогает мне избавиться от недугов. Поможет и вам, люди добрые! Лечитесь на здоровье.

Адрес: Калядиной Елизавете Васильевне, 640032, г. Курган, ул. Фестивальная, д. 101

КАК ПОНИЗИТЬ САХАР

Примерно год назад я обращалась к вам с просьбой о помощи в лечении сахарного диабета. Откликнулось очень много людей. Низкий всем поклон за сердечность, отзывчивость! И вот сегодня в «Лечебных письмах» №11 прочитала просьбу Галины Александровны Ваньковской из Белоруссии (Гродненская обл., п. Михеевичи). Она просит сообщить, как понизить сахар. Вот рецепты – для нее и всех, кто еще не знает, как бороться с этим недугом.

1. Всыпьте в трехлитровую банку 1 стакан овсяных хлопьев, залейте их стаканом кефира и добавьте 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивайте 1 день, затем перелейте смесь в кастрюлю и доведите до кипения, но не кипятите. Охладите, процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день утром на голодный желудок и вечером перед сном. Курс лечения 2 месяца.

2. Сок хрена с кефиром: 1 ст. л. сока хрена смешайте со стаканом кефира. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

3. Возьмите 60 г травы земляники, 40 г цветов липы, 30 г цветов календулы, 100 г листьев черники. Затем 1 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте несколько минут. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

А вот этот рецепт Галине Александровне для того, чтобы кисты на почках рассосались. Надо приготовить настойку из золотого уса (50 «суставчиков» на 0,5 л водки) и пить по 20 капель утром и вечером за полчаса до еды. Курс 2 недели, перерыв месяц, потом еще 2 недели лечиться и сделать УЗИ. Кисты должны рассосаться. Еще пейте отвары цикория и стевии. Эти травы продаются в аптеках, а результат не заставит себя ждать. Будьте здоровы!

Адрес: Цветковой Ирине Михайловне, 021500, Казахстан, г. Степногорск, 5-й мкр-н, д. 14, кв.54

ПОЛЮБИТЕ РОМАШКУ!

Приятный запах аптечной ромашки знаком каждому с детства. При виде ромашки почему-то всегда хочется улыбнуться. Первым цветком, который я научилась рисовать, была она, ромашка. «Любит – не любит...» – гадала я, как и многие сверстницы, на ромашке в юности. А в зрелые годы этот милый цветок стал для меня незаменимым помощником.

Ромашка помогла мне справиться с десятком заболеваний, и с энтеритом в том числе. Поясню: энтерит – воспаление тонкого кишечника. А чем же хороша ромашка? Она обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, поэтому устраняет раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, снимает воспаление и успокаивает боль, уменьшает бродильные процессы в кишечнике.

Взять 2 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки, залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять 1–2 часа, процедить, растворить 50 г меда и выпить за 3–4 приема в течение дня. Курс лечения – месяц, при необходимости после двухнедельного перерыва повторить.

За два курса я избавилась от энтерита и теперь раз в год для профилактики повторяю такое лечение. Но, как я уже говорила, химический состав ромашки позволяет ей оказывать на организм разностороннее действие. Так, к примеру, все тот же ромашковый настой помог мне быстро избавиться от трахеита. И еще я заметила, что настой уменьшает болезненные ощущения в «критические женские дни». Думаю, что мое маленькое открытие пригодится милым дамам.

Пастушко Н., г. Орел

ХРУСТАЛЬНАЯ ТРАВА

В мире природы есть неприхотливое растение, которое мы называем мокрицей. А научное название это чудо природы имеет довольно поэтичное – «стеллярия медиа», т.е. «звезда средняя». Так и закрепилось за мокрицей на Руси еще одно имя – «звездчатка средняя». И на самом деле цветочки ее, если присмотреться внимательно, похожи на маленькие изящные звездочки.

А после дождя или росы маленькая мокрица и вовсе в «хрустальную» красавицу превращается. Волоски на стебельках крепко удерживают капельки воды, которые под солнышком блестят и переливаются, как камушки драгоценные.

Я знаю, что многие дачники считают мокрицу злостным сорняком и стараются от нее избавиться. На самом деле мокрица – одно из самых ценных для здоровья человека растений. Главное, что при всех своих полезных свойствах мокрица не имеет противопоказаний.

Конечно, лучше всего употреблять ее с ранней весны и до поздней осени в салатах, супах. Лично я, когда выхожу в сад, всегда не забываю сорвать несколько веточек мокрицы и съесть. И мне от этого польза, и моему огороду – мокрица не «забивает» посадки.

А растеньице хоть и маленькое, да удаленькое. Мокрица не только улучшает сердечную деятельность, нормализует нервную систему, заживляет гнойные раны, но и помогает сдерживать развитие катаракты. Только будьте внимательны: для питания и с лечебными целями внутрь применяется только мокрица, именуемая звездчаткой средней, а вот звездчатка ланцетолистная – ядовитое растение. У звездчатки средней, которую можно употреблять в пищу, листики округлые, а у ядовитой звездчатки ланцетовидной – листики продолговатые, да и цветочки покрупнее.

• Отжатый сок травы мокрицы закапывать в каждый глаз по 2–3 капли 2–3 раза в день ежедневно при начальной стадии диабетической катаракты.
• Мокрица улучшает кровь, поднимет гемоглобин, помогает от недержания мочи. Но для этого лучше принимать отвар травы мокрицы.
• Взять 2 ст. л. высушенной травы мокрицы на 1 стакан кипятка, выдержать на огне 10 минут, принимать 2–3 раза в день по 1/4 стакана до еды.

А если употреблять отвар мокрицы за неделю до женских «критических» дней, то не будет болевого синдрома, да и цикл будет регулярным, без задержек.

Жукова Е., г. Тверь

НЕ ПРИГОВОР, А ЛИШЬ ДИАГНОЗ

В последние годы я увлеклась выращиванием на дачном участке различных лекарственных трав. Кроме этого, собираю их и в местах природного произрастания. Вот, например, манжетка обыкновенная. Это маленькое чудо спасает мою сестру.

У Леры были обнаружены кисты на правом яичнике. Причина образования этих отростков – нарушение гормонального баланса в организме. Лера лечится, использует и традиционные, и народные методы. Полностью кисты не исчезают, но, к счастью, и не разрастаются.

Манжетка обыкновенная – помощник при поликистозе. Самое простое лекарство – настой из свежей манжетки.

Взять 100 г измельченной свежей травы манжетки, залить 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа. После процеживания добавить мед по вкусу и пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели. После десятидневного перерыва лечебный курс можно повторить.

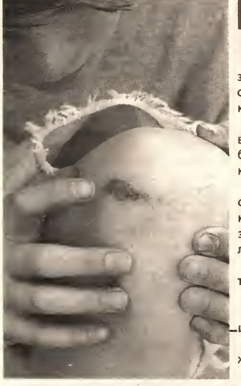
Добавлю еще несколько слов о манжетке. Она очень быстро устраняет болезненные проявления при цистите – буквально в первые дни лечения вы уже почувствуете облегчение. А за две-три недели вы сможете это заболевание «положить на лопатки».

Но, возвращаясь к теме борьбы с поликистозом, спешу добавить: надо постоянно употреблять в пищу капусту брокколи. Это – замечательный борец с опухолевыми разрастаниями. Помимо богатого набора витаминов, брокколи содержит вещество инданол-3-карбинол, которое воздействует на все опухолевые клетки, рост которых зависит от эстрогена. При этом все существующие опухоли подвергаются «избирательному» распаду: здоровые клетки остаются нетронутыми.

И еще хочу отметить: то, что великолепно помогает одному человеку, другому бывает почти бесполезно. Восприимчивость к воздействию растительных препаратов у людей неодинакова. Поэтому у одних людей наступает полное выздоровление, а другим, как моей сестре, траволечение приносит лишь облегчение

Садковская Д., г. Приозерск

ЗАЖИВИТЕЛЬ - БАЛЬЗАМ НА ВАШИ РАНЫ!



Главная функция нашей кожи – защитная. Любое её повреждение опасно: оно снижает защиту и открывает ворота инфекциям.

Бальзам ЗАЖИВИТЕЛЬ – новое высокоэффективное средство для быстрого заживления повреждений кожи.

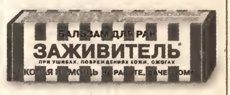
Если вы поранились, ушиблись, обожглись, оцарапались, не ждите, когда «само заживет». Чем скорее вы закроете ворота для инфекции – тем лучше!

С бальзамом ЗАЖИВИТЕЛЬ быстро и без следа заживают:

- ссадины, царапины, порезы
- потертости, мокрые мозоли, трещинки
- ушибы, бытовые ожоги, обморожения
- опрелости, пролежни
- раздражения, расчесы после укусов насекомых

Сила бальзама ЗАЖИВИТЕЛЬ – в целебных травах и маслах, которые в десятки раз превышают силу самих растений. Бальзам не содержит гормонов и антибиотиков, не вызывает аллергии и раздражения.

Заранее купите бальзам ЗАЖИВИТЕЛЬ в аптеке, чтобы не тратить время на его поиски в экстренной ситуации.



Серт. соотв. РОСС RU. АИ13.Д00638 от 14.05.2010 г.

Вторая молодость

На мои распухшие, изуродованные, недвижимые суставы было больно даже смотреть, ничего не предпринимала. В итоге почти пять лет без движения. Набрала в весе (95 кг при 160 см), давление стало высокое, в позвоночнике образовалась грыжа диска – такие страшные боли, что слезы из глаз. Врачи только операцию предлагали, но денег на нее не было. Плакала от отчаяния и беспомощности, жить не хотелось.

Моя лучшая подруга, Надежда Николаевна, рассказала, что у нее плечи очень сильно болели, но уже 1,5 года про них не вспоминает – делала скипидарные ванны. Ее свекровь вообще от них после инсульта встала, нога начала двигаться. Ей сын раствор для ванн в Институте натуротерапии покупал, там для всех желающих делают. Начала я все это применять, и чудо свершилось! Боли в суставах и позвоночнике прошли совсем, похудела на 17 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей лет на 20, на работу устроилась. Что дома сидеть?

Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется! Спасибо за это натуральным скипидарным ваннам!

Головина Ирина Михайловна 65 лет, Москва.

Скипидар в дело, чтобы пело тело!

Мне уже под 70. Я родилась и выросла в деревне, в большой семье из 8 человек детей, жили бедно. Пришлось работать с раннего детства на ковровой фабрике.

Работа не из легких, целый день на ногах, потом дома надо все дела переделать, всех накормить, у меня у самой трое детей. На старости лет вся разболелась и развалилась. Я дама грузная, 105 кг, отсюда и повышенный сахар в крови, и сердце больное. А вены на ногах прям с палец толщиной, операцию делать нельзя, сахар высокий. Думала, уж скоротаю свой век как-нибудь. Мои сыновья меня и по больницам возили, и обследовали. Да толку – выписали мне таблетки, которые чуть ли не горстями пить надо. Мне брат посоветовал скипидарные ванны, он себе ими давление снизил, а его жена сахар нормализовала. Я решила попробовать. Приняла первую ванну, мне так понравилось! Так и прошла я в домашних условиях весь курс лечения. После него стал снижаться уровень сахара, сердце как часы работает, а вены... Вены на ногах практически все исчезли. Вес теперь 86 кг. Я и похудела! Жить дальше хочется, теперь воспитываю своих 5 внуков.

Людмила Петровна, 69 лет.

Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, № РОСС RU.AE96.B03528 Косметическое средство

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ СКИПОФИТ

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа:
+ 7 (495) 661-86-00, 790-76-96.
Интернет-магазин: **bezlekarstv.ru**

вам дорого звонить? отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы вам перезвоним БЕСПЛАТНО!

Адрес для писем, заказов по почте: 111250,г. Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города:

Москва: в сети аптек «Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41; **Санкт-Петербург** – (812) 703-45-30; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Ростов-на-Дону** (863) 263-05-23(24); **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54.

Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».



ООО «МедиаГрупп», ОГРН-1087746118613, г. Москва, ул. Вятская, д. 35.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЛЕЧИТЕСЬ ГЛИНОЙ!

Глина – натуральный, природный компонент многих народных рецептов. Ведь с ее помощью можно избавиться от самых разных недугов. Только для лечения нужна очищенная глина, без примесей. Поэтому, если вам невмоготу самостоятельно очистить ее, лучше купить уже готовую к применению в аптеке. Голубая и зеленая чаще продается в косметических отделах магазинов.

Цвет глины зависит от ее минерального состава. В ней почти вся таблица Менделеева, которую мы изучали в школе по химии. При этом все ее виды считаются лечебными, независимо от цвета. Просто оранжево-красная, желто-красная, коричневато-красная чаще попадается нам на глаза, а кроме того, применяется еще и в строительстве. В каких же случаях и почему в медицине и косметологии используется та или иная глина?

- **Серая** регулирует работу сальных желез, нормализует обменные процессы в клетках, поэтому применяется в косметологии и медицине.
- **Белая** содержит цинк, который необходим организму. Белая глина хороша для укрепления волос (сейчас очень много плешивых людей). В косметологии используется и для омоложения в виде масок для лица. Помогает в лечении варикоза, мастопатии, ревматизма.
- **Красная** богата железом, поэтому ее применяют, помимо прочего, для поднятия гемоглобина.
- **Желтая** выводит токсины из организма. В ней много калия, который необходим сердцу.
- **Зеленая** применяется при тромбофлебитах. Помогает в лечении сердца, используется для очищения кожи.
- **Голубая** считается самой лучшей, самой целебной. Она улучшает обмен веществ и омолаживает.

Расскажу, как применять глину. Примочки из нее лечат подагру, остеохондроз, артроз, дерматоз, тромбофлебит, помогают при различных травмах. Внутрь ее применяют при сахарном диабете, простудных и воспалительных заболеваниях: ангине, отите, насморке. А еще глину пьют от анемии, астмы, болезней сердца, печени, желудка и кишечника. Она помогает при отравлениях, используется для полосканий при лечении десен и зубов.

Из глины делают различные микстуры, глиняную воду, с ней принимают лечебные ванны.

В борьбе с целлюлитом полезны обертывания. В таких случаях эффективнее всего зеленая глина. Ее надо нагреть на паровой бане, добавить немного воды, которую потом слить (но не до конца). Полученную смесь нанести на проблемные места. Сверху – целлофан и что-нибудь шерстяное. Держать 1,5–2 часа. Такие процедуры лучше делать в выходные дни, а еще лучше – в отпуске! Курс 10–12 процедур. Для обертываний пользоваться керамикой или деревянной посудой, натуральными тканями.

Глина – природный абсорбент, который очень хорошо вбирает в себя и выводит из организма тяжелые металлы, токсины.

Однажды мы чистили колодец, и наши мужчины вытащили со дна серо-голубую глину. У одной родственницы в то время болел бок. И она лечилась глиной – лежала на ней, прикрытая халатиком, а после смывала все нагретой на солнце водой. Смывается глина с трудом, но кожа потом становится гладкой и эластичной. Так что и в косметических целях это очень эффективно и приятно – проверено! Еще подруги делали на ночь глиняные аппликации от варикоза.

Лечитесь глиной и будьте здоровы!

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

ЛОПУХ ОТ ЛЮБЫХ ОПУХОЛЕЙ

Многие люди просят через газету помощи в лечении болезней. Но самая первая помощь – от Бога. Ведь все болезни посылаются за наши грехи. До революции 1917 года врач на приеме в первую очередь спрашивал у больного, когда он исповедовался и причащался (то есть сбрасывал груз грехов), и только потом лечил. А теперь, к сожалению, этого нет. Столько лет безбожия сделали свое черное дело.

Очищая душу, мы очищаем тело. Этому, конечно, способствуют и посты, когда вкушается в основном растительная пища и рыба. Но во время поста главное – не пища, а воздержание: в мыслях, словах, чувствах, поступках.

Так, святитель Василий Великий писал: «Примите пост, здоровые, – это охрана вашей телесной крепости... Примите пост, больные, – это матерь здоровья».

Да, наконец, рецепт, который я получила от православного священника. Когда человек очистит душу и возьмет благословение у духовного отца на лечение, можно и принимать это лекарство. Оно лечит все онкологические заболевания. Конечно, не в последней стадии... Хотя кто знает? Облегчение будет в любом случае. Итак, рецепт от онкологических заболеваний, а также миом, полипозов, эндометриозов, грыж и других образований.

Взять листья лопуха большого (репейника) без ствола и черешков. Но я брала с черешками, так как из одной листовой пластинки мало сока. Лучше всего до цветения, в мае или начале июня собрать листья после дождя, обтереть влажной тряпочкой, провернуть через мясорубку и отжать 4 л сока. На это количество сока понадобится 0,5 кг хорошего, лучше майского, меда и 0,5 л чистого медицинского спирта. Сперва размешать в соке мед, потом влить, помешивая, спирт и поставить смесь в холодильник. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды, пока все лекарство не закончится. Это доза на одного человека.

Лопух большой растет у нас везде. А в Японии его недаром специально выращивают на полях, хотя земли у них так мало!

У меня заболевание правого глаза, кистозная макулодистрофия, уже повторная. Но в первый раз я излечилась соком лопуха. Теперь снова надо его пить. Рецепт проверен на нас с мужем, а соседка посоветовала его брату от болезни простаты, и стало легче. Также у мужчины прошла паховая грыжа.

Адрес: Сычевой Татьяне Р., 181012, Псковская обл., Плюсский р-н, д. Заполье

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗЕМОЙ

Прежде всего благодарю читателей «Лечебных писем» за их неравнодушие к чужой боли. Наша чудесная газета дает людям надежду на выздоровление, вселяет уверенность. Когда ее читаешь, сразу улучшается настроение. Сколько все-таки хороших людей на свете! Я, в свою очередь, тоже хочу поделиться своими рецептами.

В течение последнего года страдала от экземы на руках. А избавиться от такой экземы очень непросто, поскольку невозможно выполнить главнейшее требование: не мочить руки. Как же хозяйке обойтись без воды? Если полы и посуду еще можно помыть в перчатках, то готовить, резать овощи в них не будешь. Перепробовала множество кремов, но все равно периодически возникал зуд. Приходилось пользоваться гормональной мазью – помогало, но это нежелательно. И вот нашла простой рецепт!

- Чтобы снять зуд, я стала смачивать руки разведенным 9-процентным уксусом. Развожу его на глаз, беру примерно 1 часть уксуса на 2 части воды. После кожа становится мягкой и хорошо впитывает крем (лучше жирный). И так – после каждого пользования водой.
- Таким же раствором можно смазывать кожу на пятках, если она сохнет и трескается. Делать так надо на ночь, а потом надевать хлопчатобумажные носки.
- Еще 9-процентным уксусом можно пользоваться при зуде и трещинах между пальцами ног. В таких случаях уж лучше уксус не разводить. Пощиплет чуточку, зато эффект длительный. А со временем вы и вовсе избавитесь от напасти.

Добавлю, что при экземе рекомендуется исключить из рациона многие продукты. Я же ничего не исключала. Считаю, что болезнь у меня из-за моющих средств (очень часто все мою из-за брезгливости). Буду рада, если кому-то помогут мои простые рецепты.

Адрес: Сафоновой Ирине Александровне, 198261, г. Санкт-Петербург, ул. Генерала Симоняка, д. 18, кв. 258

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

К самомассажу как лечебному средству я пришел почти случайно. Как-то пришел с работы совершенно разбитый, упал в кресло и стал пальцами растирать себе виски. Минут через десять почувствовал себя лучше. В другой раз, после долгого пешего перехода по горам, я стал на привале массировать икры – тоже помогло. Я, в общем-то, считаю себя человеком здоровым, и при неизбежных заболеваниях всегда лечился лекарствами, теми, что участковый врач или мама советовали. А после этих случаев заинтересовался массажем и акупрессурой активных точек. Выяснил, что кроме массажа обычного, когда его делает вам другой человек, существуют приемы самомассажа и, соответственно, самостоятельной акупрессуры. Как говорится, все в наших руках. По методике, с которой я с интересом познакомился, мои первые упражнения были выполнены не совсем правильно. Для того, чтобы победить головную боль, надо было не останавливаться на висках, а провести массаж шеи и всей головы. Поступать следует так.

Сесть ровно, расстегнуть ворот рубашки, расслабиться, выгнать из головы все неприятные мысли. Ладони положить на голову так, чтобы пальцы соединились на макушке. Нежными поглаживаниями (так и написано, нежными) надо массировать голову по всем направлениям. Затем надо сделать то же самое подушечками пальцев. Только после этого растирать кожу вращательными движениями пальцев, чтобы она, слегка растягиваясь, «ходила» под пальцами. Таким же образом растираются виски. Наконец, ладонями слегка размять голову одновременными надавливаниями, слегка смещающими кожу вместе с ладонью. Делать самомассаж рекомендуют 5–7 минут.

В дополнение к массажу головы необходимо ладонями помассировать шею со стороны спины, а подушечками пальцев надавливать на позвонки у основания шеи.

Для того чтобы снять тяжесть с ног, тоже можно воспользоваться приемами простого самомассажа.

Разуться, освободить ноги. Слегка растереть мышцы икр, затем глубокими поглаживаниями снизу вверх пройтись от голеностопного сустава до нижней трети бедра. После этого снова помассировать икры обеими ладонями, но уже интенсивнее. Так восстанавливается нормальный кровоток в конечностях.

При сильной усталости и болях в ногах следует растереть и голени.

Ступни стоит растирать после каждой долгой ходьбы, даже при плоскостопии. Для этого сначала надо растереть каждый палец ноги, начиная от ногтя. Подъем ноги растереть подушечками пальцев обеих рук прямолинейными и вращательными движениями. Большими пальцами помассировать верх стопы, упершись остальными в подошву, а потом саму подошву – четырьмя пальцами. И последнее движение – обхватить стопу обеими ладонями и как бы расплющить ее. Акупрессура пальцами повторяет акупунктуру иголками, только ее можно делать самостоятельно. Китайцы советуют кончиком указательного или большого пальца надавить на нужную точку и крутить по ней пальцем с темпом два оборота в секунду. При этом надо следить, чтобы палец не сходил с точки. С одной точкой работать до семи минут.

- **При головокружении:** точка расположена между бровями чуть выше переносицы.
- **При зубной боли:** точка находится между носом и верхней губой.
- **При расстройстве сна** надавливайте точку на мочке правого уха.
- **При подавленном состоянии, страхах** – поработайте с точками чуть ниже правого и левого коленей.

Я выучил эти точки наизусть и с успехом занимаюсь самолечением не только дома, но и на работе.

Андрей Аршавин, г. Всеволожск, Ленинградская обл.

цитата

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.

Геродот





На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Как помочь щитовидке

Очень прошу, расскажите о диффузном многоузловом зобе. У меня гипотиреоз 1-й ст. (уровень ТТГ – 13,5). Еще гипертония, холецистит, ИБС и другие болезни. В 2008 году перенесла острый циркулярный инфаркт миокарда. Почти всегда слабость, дрожу, мерзну. Врач успокоил, что с такими узлами можно жить всю жизнь, и назначил лекарств от гипотиреоза. Но я хочу узнать, как лечиться своими средствами.

Адрес: Скоробогатых Фаине Александровне, 610015, г. Киров, Нововятск, пер. Тухачевского, 4

Уважаемая Фаина Александровна, гипотиреоз – даже не заболевание, а особое состояние организма. Связано оно с длительным недостатком гормонов щитовидной железы. И неприятные симптомы обычно исчезают при восполнении гормонов до такого уровня, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма. Это и является целью лечения, проводимого под наблюдением врача. Гормоны назначают с минимальных доз, и больному необходим постоянный контроль: электрокардиограмма, анализы на уровень тиреотропных гормонов гипофиза (ТТГ).

Одно из проявлений гипотиреоза – повышенный уровень холестерина в крови. А это приводит к развитию атеросклероза сосудов сердца, к ишемической болезни (ИБС). Сердце «голодает» от недостатка кислорода, в результате чего может случиться инфаркт. Так что запускать болезнь нельзя.

От чего бывает гипотиреоз? Довольно часто его развитию способствуют, помимо прочего, и перемена климата, и заболевания внутренних органов. Сначала – застойные явления в печени, дискинезия желчевыводящих путей или кишечника, запоры, колиты, а со временем – гипотиреоз. При заболеваниях внутренних органов и состояниях с энергетической недостаточностью возрастает потребность в гормонах щитовидки, поэтому ей приходится работать в усиленном режиме. Последствия повышенной нагрузки по выработке гормонов заметны не сразу. Но со временем для выполнения такой работы в железе разрастается ткань, производящая гормоны. Увеличиваются фолликулы (узелки), и формируется диффузный либо узловой зоб.

У пациентов с подобными изменениями нередко повышается уровень тиреотропных гормонов гипофиза (ТТГ). И это закономерно, потому что от данных гормонов зависит работа щитовидной железы. Так вот, если уровень гормонов щитовидки Т4 нормальный, а ТТГ – чуть повышенный, то гипотиреоз субклинический. То есть организм справляется и можно назначать травы. Если же уровень Т4 очень низкий, а ТТГ высокий, то назначается гормональная терапия, хотя бы на какое-то время. При стабилизации процесса и уже небольших дозах гормональных препаратов можно говорить и о травах. Так что без врачебного контроля никак не обойтись. А из трав рекомендую вам дурнишник и лапчатку белую.

Настой дурнишника (1 ст. л. сухой травы на 0,5 л кипятка) пить горячим по 1/3 стакана за 15-20 минут. Курс 3 месяца.

Настой лапчатки белой готовить так же, принимать 3-4 раза в день по 1/4 стакана за 15 минут до еды и через 30 минут после. Курс 1 месяц, столько же – перерыв. Лечиться так 2 года.

Есть и наружные средства. В дни весеннего и осеннего равноденствия делаем так. Ватной палочкой, смоченной в йоде, проводим 9 кругов по часовой стрелке вокруг шеи, захватывая ключицу и 7-й шейный позвонок. Затем – 9 кругов по часовой стрелке вокруг туловища, захватывая лобок, гребень тазовой кости и последний поясничный позвонок.

Протираем шею (область щитовидной железы) кусочком льда 1 раз в сутки в течение 1 минуты. Затем укрываем щитовидку шарфом на 30 минут. Курс 7 дней, потом 7 дней перерыва, и так – 7 раз. И принимаем гомеопатические горошины фукус-6 по 5 штук 4 раза в день. Курс 3 месяца.

Не забудьте, что если будут хорошо работать кишечник и печень, то организм восстановится быстрее. Когда не назначены гормоны, надо обязательно есть морскую капусту и морепродукты.

Чем сердце успокоить?

Пишу с большой надеждой на вашу помощь. Мне 67 лет, основной диагноз такой: ИБС, нестабильная стенокардия, постинфарктный кардиосклероз, артериальная гипертония. Ну и, как у каждого, много других болячек. В больнице лежу по 3–4 раза в год. Состояние неважное, часто срывается сердечный ритм, аритмия не дает покоя. Очень прошу вас посоветовать что-нибудь из народной медицины, если это возможно.

Адрес: Савкиной Татьяне Ивановне, 627018, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Ворошилова, д. 57, кв. 5

Бывает, человек преисполнен жалостью и состраданием к людям, а для себя у него просто не остается времени и сил. Он стремится помочь другим, принимая близко к сердцу чужую боль. Не случайно говорят: «сердобольный» или «сердце кровью обливается». При этом сердце его постепенно закрывается для радости, сосуды спазмируются, сужаются. Вспомните: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Важно понять, что с другими мы можем поделиться только тем, что есть у нас самих. Чтобы сердце билось правильно, откройте его для радости, позаботьтесь не только о других, но и о себе.

Так вот, ишемическая болезнь сердца (ИБС) связана с нарушением кровообращения. Из-за этого сердечная мышца не получает достаточного количества крови, а значит, и кислорода, и питательных веществ. Стенокардия – тоже серьезное заболевание. Очередной тяжелый приступ может

привести к появлению очага некроза в сердечной мышце (инфаркту миокарда) с последующим образованием рубца на этом участке. Что касается атеросклероза, то его развитию способствуют повышенное артериальное давление, диабет, лишний вес. Поэтому при вашем диагнозе есть правила, которые необходимо выполнять.

1. Исключить из рациона жиры животного происхождения, и в первую очередь отказаться от следующих продуктов: мозги, печень, почки, легкие, кровяная колбаса, яичные желтки, жирная сметана, сливки, сыр.
2. Также отказаться от сладостей, алкоголя и курения.
3. Дважды в день гулять пешком (брать с собой нитроглицерин).
4. Для предупреждения приступов принимать лекарство заранее, до ожидаемой нагрузки.
5. Не перетруждаться (не носить тяжестей, избегать конфликтов).
6. Следить за регулярным опорожнением кишечника.

Следующий шаг: научитесь принимать любую жизненную ситуацию. Значит, сначала надо успокоиться. Подойдут любые успокаивающие аптечные настойки.

Затем, чтобы избавиться от внутреннего гнева, раздражения, надо пить настои желчегонных трав, о которых мы уже рассказывали. Очень хорошо действует и лечебное голодание.

Больным стенокардией полезен чай из цветков фиалки трехцветной. Его стоит пить постоянно, из месяца в месяц, долгое время. Это хорошее желчегонное и мочегонное средство, которое снимает даже отек легкого.

И еще есть старый рецепт наших бабушек. Собрать в банку цветки ландыша (без стебельков) и засыпать их сахаром. Перемешать, убрать в холодильник – и через 3 недели лекарство готово. При приступе взять 1/4 ч. л. сиропчика и рассасывать его во рту (если надо, то и на ночь).

Не забудьте про чесночную настойку: 300 г чеснока на 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели и пейте по 1 ч. л. с молоком на ночь. После трехмесячного перерыва повторите лечение. Делайте так 2 раза в год.

И еще одно хорошее средство. Смешайте с медом кашицу из чеснока и дайте настояться 7 дней, помешивая каждый день. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой с долькой лимона. Это полезно при ишемии, атеросклерозе, облитерирующем эндартериите, варикозной болезни.

Остановим катаракту!

Иногда у меня перед глазами появляются желтые пятна, затем в правом глазу начинается мелькание (как будто электрический треугольник разных цветов). Длится все минут 20 и бывает, по моим наблюдениям, перед сильной переменой погоды. Потом еще часа 2 болит голова. Может, это мигрень? Врачи не знают. Изредка повышается давление, а в правом глазу – туман, катаракта. Мне 68 лет.

Адрес: Васильевой Н.Н.,
427534, Удмуртия, Балезинский р-н,
с. Балезино, ул. Советская, 9

Катаракта – помутнение хрусталика – чаще встречается у пожилых людей, и связано это с нарушениями обмена. Хотя болезнь может быть и врожденной, и приобретенной из-за травмы, облучения, хронического заболевания. При катаракте в хрусталике глаза (естественной линзе), который должен быть пластичным, с возрастом образуются более плотные участки. Сначала это ощущается как помутнение, а со временем может привести и к потере зрения.

Почему же катаракта возникает, как правило, у людей пожилого возраста? Потому что они не видят ничего радостного в своем будущем, которое для них «туманно».

Что ждет нас там, впереди? Старость, болезни, смерть... Но ведь жизнь продолжается, а мы заранее программируем себя на страдания в пожилом возрасте! Наша старость зависит от нас самих, от тех мыслей, настроений, с которыми мы ее встречаем.

Как приостановить катаракту? Для этого необходимы витамины С, Е, бета-каротин и микроэлемент цинк. Витамины лучше принимать аптечные, а цинк можно получать из продуктов. Введите в рацион орехи, отруби, морепродукты, свежую сельдь.

Используйте мед – очень активный биогенный стимулятор. Полезны и цветочная пыльца, и маточное молочко. На ранних стадиях катаракты и глаукомы 1 каплю меда капайте под нижнее веко 7-10 дней, перерыв – 1 неделя. Повторяйте до улучшения, а потом для профилактики делайте так 10 дней каждого месяца. Процедура болезненная (глаз краснеет, щиплет), но она улучшает сосудистый обмен. Лучше всего использовать мед белой акации, каштана.

Также хороши капли яблочно- или грушево-медовые, особенно зимой, когда мед уже кристаллизовался, а свежего нет. Взять половинку фрукта, удалить сердцевину и положить туда мед. Дать настояться, чтобы мед растаял (часа 2, в зависимости от сочности фрукта). Затем зубочисткой с обратной стороны фрукта проделать отверстие и расширить его, несколько раз воткнув и оставив там зубочистку. Подержать над чистым стаканчиком фрукт зубочисткой вниз. По ней стечет капля жидкости, которую надо аккуратно перенести в глаз. Подождав немного, закапать и второй глаз. Капать 1 раз в день (лучше вечером), а фрукт съедать. Делать так 2 недели, столько же – перерыв, и так – до результата. Затем для профилактики – 1 неделю в месяц.

Летом собирать лепестки цветов, сушить отдельно. Это василек голубой, цикорий, календула, настурция, пион садовый красный, пион тонколистный, кипрей (иван-чай). Готовить настой: 1 ч. л. сухих лепестков на 1/2 стакана кипятка. Остудить, процедить и закапывать по 2 капли в каждый глаз 3-4 раза в день. Оставшийся настой выпивать за 1 час до сна теплым (добавить кипяток). Перед этим не есть 2 часа. Цветки чередовать по 2 недели до результата, профилактика – 10 дней каждого месяца.

При катаракте и любом ухудшении зрения полезно пить в большом количестве крепкий зеленый чай. Кроме того, намочить 4 ватных тампона в заварке зеленого чая и приготовить 2 кубика льда. Тампоны с приятным теплым настоем прикладывать к глазам на 2-3 минуты, затем – кубики льда. Чередовать по 2-3 раза, заканчивать холодным. Процедура улучшает кровоснабжение и обменные процессы. Делайте ее неделю, затем, после недельного перерыва, повторите 7-9 раз. Следующий курс – через полгода.

Также помогают справиться с катарактой ванночки для глаз с морской водой, гомеопатия, методика доктора Б. Тайца, точечный массаж, специальные упражнения. Лечитесь, и ваш симптом пройдет.

МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ!

В обыкновенном льняном семечке таится великая сила. Раньше я использовала это маленькое чудо природы исключительно для лечения гастрита. После приема льняного отвара всегда становилось легче – прекращались боли в желудке и кишечнике. А однажды, после длительного приема отвара льняного семени, я заметила, что не только желудок, но и суставы стали болеть меньше. Подумала: может, просто совпадение? Но после следующего курса лечения отваром льняного семени все мои сомнения рассеялись – да, отвар семян льна помогает и суставам.

А потом мне попали в руки книги, где рассказывалось, что семя льна способно помочь при разных заболеваниях – и при гастритах, и при колитах, и при артрозах. Но я была горда тем, что додумалась до этого сама, пришла к такому заключению опытным путем.

Кстати, пока я лечилась отваром льняного семени, избавилась от 2 кг лишнего веса. Диеты я не придерживалась, а произошло это благодаря все тому же отвару льняного семени!

Для приготовления отвара берут 1 стакан семян льна, заливают 3 л холодной (лучше родниковой) воды, доводят до кипения и ставят на водяную баню на 2 часа, сделав очень слабый огонь. Готовый отвар процеживают и пьют по 100 мл 6–8 раз в день. Курс лечения – 18 дней. Каждые 3 дня надо готовить новый отвар.

Такое лекарство ускоряет регенерацию поврежденной слизистой желудка, а еще и способствует очищению суставов – уменьшается воспаление и постепенно исчезают ломота и боль.

А в одном старинном русском лечебнике был описан способ лечения льняным «киселем» костного воспаления (остеомиелита), всевозможных свищей и долго не заживающих ран.

Для приготовления лечебного киселя надо взять 1/4 стакана льняных семян, которые следует на ночь запарить 1 стаканом кипятка и хорошенько укутать. Утром кисель будет готов к применению. В полученную массу следует окунуть стерильную льняную салфетку – лучше старенькую, поскольку она мягче, тоньше и прекрасно пропитывается влагой. Затем эту салфетку приложить к больному суставу и держать, пока не подсохнет. Примочки следует делать 2–3 раза в день, в том числе на ночь.

Так маленькое льняное семечко избавило меня сразу от нескольких заболеваний. Так и хочется сказать: «Мал золотник, да дорог!»

Икирева Н., г. Архангельск

ВОЛШЕБНАЯ КАПЛЯ РОСЫ

Как приятно смотреть на капельку росы – она сверкает огнями зари, переливается всеми цветами радуги. Роса у многих народов называлась «божьей», ей приписывались целебные и магические свойства – ведь с ней делятся своей живительной силой каждая травинка, каждая былинка.

Летом я всегда старался босиком походить по утренней росе. Знал, что это очень полезно для здоровья: во-первых, это хорошая закаливающая процедура, а во-вторых, она помогает избавиться от шпор и мозолей на ногах. Потом я стал практиковать следующее: вечером клал на траву льняное полотенце, а утром отжимал из него скопившуюся за ночь росу и ставил на ноги примочки с росой. И боль, которую мне причиняли шпоры на ногах, постепенно уменьшалась.

А как-то раз приехал ко мне на дачу друг. Он увидел, как я собираю и использую росу. Игорь просветил меня – рассказал, как и при каких заболеваниях можно употреблять росную воду с лечебной целью. Многое из его рассказа было для меня настоящим открытием – я и не предполагал, к примеру, что росой можно успешно лечить язву желудка. А моя жена все рецепты «от Игоря» записала и потом провела испытания. Обещанные положительные перемены от лечения росой действительно произошли – после лечения росой у моей жены, страдавшей каждую осень от обострения язвенной болезни, все было прекрасно. Жаль вот только, что такое природное лекарство, как роса, бывает только летом!

- Жена пьет натощак и перед сном по 1/4 стакана росной воды в течение 3 недель.
- С помощью росы можно лечить и глаза. При снижении остроты зрения, катаракте надо делать холодные компрессы на глаза (ежедневно на 10 минут в течение 2 недель) из утренней росы.

Для сбора росы имеется много способов. Но наиболее древним и распространенным является сбор при помощи куска ткани. Чистую, хорошо отбеленную холстину набрасывают на траву, покрытую росой, и как только она пропитается влагой, отжимают в деревянную или стеклянную банку (но только не железную). Дома переливают в стеклянную посуду, плотно закупоривают и хранят в темном прохладном месте.

Только надо обязательно помнить, что росу, как и растения, лучше всего собирать подальше от дорог, свалок, полей, на которых порой используют вредные химикаты.

Юшкин Е., г. Малоярославец

УДИВИТЕЛЬНАЯ ТОЧКА

Точку Цзу-Сан-Ли, которая располагается под коленной чашечкой точно посередине, называют «точкой долголетия». Китайские медики утверждают: массирование данной точки помимо общего омолаживающего воздействия улучшает пищеварение, выделительную и половую деятельность.

Я начал каждый день массировать эту точку – надеялся, что подобным образом смогу повлиять на общее самочувствие. И что же я заметил? Всякий раз после того, как воздействовал на данную точку, я чувствовал необыкновенный прилив сил. И теперь на работе, как только чувствую сильное утомление, сразу же начинаю массировать волшебную точку – от усталости не остается и следа. Очень удобно и то, что подобную подзарядку можно незаметно проводить на работе, сидя за рабочим столом, – никто не обратит внимания на манипуляции вокруг коленки!

Аннич Е., г. Боровск



Старость меня дома не застанет

Некоторые дела в молодости я откладывал «на потом». Например, всегда хотел прочитать собрание сочинений Бальзака целиком, но не хватало времени. Думал: «Вот выйду на пенсию – и все успею прочитать, наверстать упущенное». Но работал я не до 60 лет, а гораздо дольше, потому что не мог ни на секунду представить себя без любимого дела и коллектива. Только после того, как обострилась ситуация с позвоночником (у меня две грыжи), пришлось оставить работу. Неделю я пытался привыкнуть к своему новому положению, а потом просто взвыл – от боли, обиды. Но спина так болела, что я сначала решил смастерить специальный лежак из толстой фанеры и поролона, а потом незаметно втянулся и стал мастерить самые разные приспособления, облегчающие нагрузки на позвоночник.

Еще узнал, что на стадионе, неподалеку от дома, работает оздоровительная группа лечебной физкультуры для всех желающих восстановить позвоночник. Записался, подружился с тренером. И незаметно вокруг нас образовался кружок инициативных людей, которые собственным примером показывают, как избавляться от болезней без уколов и таблеток. Фразу «Движение – это жизнь» мы сделали девизом для всех. Сами разрабатываем маршруты походов, системы упражнений. Организовали занятия, на которых учим желающих делать специальные упражнения для укрепления не только позвоночника, но и всего организма. Мало того, как-то незаметно у нас появилась мастерская по производству лечебных приспособлений: массажеров, стелек для обуви. Жена начала меня упрекать: мол, когда я работал на своем основном производстве, то гораздо больше времени уделял семье, чаще встречался с внуками. На это пришлось ответить, что вряд ли ей и внукам интересен человек, который целыми днями лежит на диване.

И когда старый знакомый недавно спросил, удалось ли наконец прочитать всего Бальзака, я снова понял, что придется еще раз отложить чтение на потом. Времени по-прежнему катастрофически не хватает, хоть я и на пенсии. Каждый день начинаю с упражнений, которые советую делать всем в своем кружке. Считаю, что не имею морального права рекомендовать другим упражнения, не проверенные на себе. А после гимнастики отправляюсь по делам, и только пешком. Это еще одно новое правило моей новой жизни. Ведь сидел за рабочим столом почти полсотни лет! Только сейчас я понял, какой интересной и насыщенной может быть жизнь пенсионера.

Василий Алексеевич Горбатов,
г. Оренбург

Жить интересно!

В последнее время все чаще стали раздаваться голоса из правительственных кругов, что пора у нас в стране пересматривать пенсионный возраст. Россия – единственная страна в мире, где женщины уходят на пенсию в 55 лет, а мужчины в 60. И я стала «примеривать» эти слухи по отношению к себе. В прошлом году мне исполнилось 55 лет, но я и не думаю оставлять работу. Во-первых, не хочу заниматься только домашним хозяйством; во-вторых, внутренне не готова считать себя пенсионеркой. И вообще, уверена, что нельзя себя программировать этим пенсионным возрастом. Мне ближе теория о том, что человек должен ставить перед собой долгосрочные перспективы и стремиться к осуществлению планов. Тогда наш мозг программирует весь организм на выполнение таких задач. А еще я точно знаю, что нельзя лелеять свои болячки. Почему-то принято считать, что пенсионер – обязательно старый больной человек. Очень хочется, чтобы это было исключением, а не правилом.

Живу рядом с маленькой рощей и каждое утро вижу, как люди в возрасте бегают, прогуливаются с собаками.

Я одна, с мужем разошлась давно, а дети выросли и разъехались. Недавно завела себе щенка фокстерьера и пришлось полностью поменять режим дня. Даже отпуск брала на две недели, чтобы приучить щенка к самостоятельной жизни в новом доме. Теперь вместе с новым членом семьи, моим Фоксом, мы в 6 утра выходим в рощу и носимся друг за другом. За час так разминаемся, что уже через неделю у меня размер талии стал меньше на три сантиметра. Хочу записаться в клуб кинологов на курсы дрессировки, чтобы развить в моей собаке заложенные природой качества. Вообще, у меня очень много планов. Например, на следующий год рассчитываю купить себе маленькую машину. Поскольку я работаю, а пенсия уже перечисляется на мой счет, до нужной суммы осталось подкопить немного. А пока планирую окончить курсы вождения и получить водительские права. Затем мы вместе с Фоксом отправимся в путешествие. Сначала освоим свою область, а после, я надеюсь, начнем путешествовать и по стране. Дети иногда звонят, а меня нет дома. Их это настораживает: где я пропадаю? Но когда узнают, как плотно все распланировано, очень радуются за меня. Скучать и горевать просто некогда, слишком много разных дел! Я еще очень люблю с хорошей компанией ходить в баню по субботам. Потом всю неделю чувствую себя помолодевшей и здоровой. Так много хочется всего успеть в жизни! Но и работу пока оставлять не хочется. Вот и получается: чем старше становлюсь, тем меньше свободного времени.

Алина Григорьевна Денисова,
г. Москва

Симфония



Мы живем в мире запахов, даже не понимая, как много они для нас значат. Нам кажется, что зрение, слух и другие чувства намного важнее. Но давайте вспомним, какой безвкусной кажется пища при насморке и как действует нам на нервы дурной запах! На самом деле, обоняние очень важно для нашего здоровья. С его помощью можно определять и лечить болезни. Иногда запахи предупреждают нас и о смертельной опасности. Об этом вам сегодня расскажет К.И. Доронина. И, конечно, ведущая нашей рубрики поделится народными рецептами с теми, кому необходимо улучшить обоняние.

ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ

Вера, моя крестная мать, запомнилась мне с детства высокой темноволосой красавицей с толстой косой до колен. И еще умницей. А то, что родилась незрячей, люди даже не замечали. Она пережила страшную трагедию. В послевоенные годы в Западной Украине зверствовали бандеровские бандиты, которые прятались в лесах. Тех, кто сердечно принимал советских солдат, они зверски убивали. Мать Веры, отца, троих братьев-подростков и школьных учителей они искалечили и бросили в колодец, а дом подожгли. Почему не тронули 25-летнюю слепую, осталось загадкой. Сама Верочка рассказывала, что, как только семеро бандитов вошли ночью в дом, она вскочила с постели и закричала: «От вас пахнет смертью, берегитесь! Убивая, вы убиваете себя и своих будущих детей. Нет вам спасения во веки веков». Она так и рассказывала об этом ужасе: «Пахло смертью...»

Жила Вера на краю поселка, у самой речки, в полусгоревшем домике, наспех отремонтированном новыми властями. К ней стекались искалеченные войной люди из окрестных деревень – несчастные, больные, убогие. В ее домике всегда кто-то жил, кто-то ухаживал за ее садом. А руки у нее были золотые, горячие. Притронется к больному месту, прочитает молитву – и уже не больно.

В те годы очень много было туберкулезников, душевно больных, эпилептиков. Диагноз Верочка ставила по запаху. Травы для лечения так же находила и, сколько я ее помню, ни разу не ошиблась. Почувствовав аромат буквицы, которой лечила туберкулезных больных, направлялась прямо к этой траве, как будто открывалось у нее чудесное видение. А как она ласкала таволгу своими волшебными руками, умоляла ее не сердиться за то, что должна быть сорвана! Цветущей таволгой Вера лечила женские болезни и ревматизм. Как она прижимала к щекам пижму и дикую гвоздику! В этот миг лицо ее сияло такой неземной красотой, что она казалась святой.

ОБОНЯНИЕ СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

Верочка очень часто приходила к нам домой. Шла одна, прощупывая дорогу ивовым посохом, и ни разу не заблудилась. А ведь идти семь километров от станции! Мы очень часто брали ее с собой на поиски лечебных трав, и Верочка безошибочно указывала дорогу к цветущей грушанке. Она говорили: «Пахнет свежими булочками. Мы уже совсем близко». И правда, так и было!

Грибная пора у нас начиналась с июля: лисички, подосиновики, боровики... А еще растет в Полесье такой гриб – веселка. Если его срезать, он издает неприятный запах, который Верочка чувствовала за несколько километров. Гриб лечебный, и знахари хорошо его знают, но попадается он очень редко. Поэтому моя бабушка Елена упрашивала Верочку идти с нами на грибную охоту. И мы возвращались с полным лукошком веселок.

Собирателей лечебных трав часто подстерегают опасности. Это ядовитые змеи, подранки-хищники, расставленные охотниками капканы, хорошо замаскированные ямы для ловли крупных зверей. Верочка всегда угадывала опасность по запаху, предупреждая заранее: «Не надо туда идти за таволгой! Сегодня свадьба у болотных гадюк».

Как-то Верочка заставила нас взобраться на спиленные и уложенные работниками лесничества колоды соснового сухостоя, прошептав: «А ну-ка быстро наверх!» Колоды были связаны проволокой и высились над землей метров на пять-шесть. Мигом мы очутились наверху, не совсем понимая, зачем. «Пахнет, – объяснила Верочка. – Разъяренная кабаниха час назад разорвала бок женщине из соседнего села. Побежит мимо нас с двенадцатью поросятами».

И действительно, из кустов раздался хруст, и появилась огромная кабаниха с прехорошенькими полосатыми поросятами. Свирепо поблескивая желтыми бешеными глазами, дикая зверюга с ужасающим рыком стала кружить вокруг наших бревен. Пыталась развалить колоды, рыла землю слюнявой мордой с острыми клыками, а Верочка ее уговаривала тихо и ласково: «Уходи, милая, мы тебе зла не сделаем». И правда: будто понимая человеческую речь, кабаниха успокоилась и, почти уже миролюбиво похрюкивая, ушла, позвав за собой писклявых детишек.

Мы еще долго сидели наверху, трясясь от страха, и в моей голове стучала мысль: «Двенадцать... Откуда слепая Верочка знала, что полосатеньких ровно двенадцать?» Спросила ее, когда мы уже спустились. «По запаху», - ответила она. Я смотрела на сияющее лицо Верочки и ничего не могла понять. Как же можно так чувствовать запахи? Мне тогда было восемь лет.

ДРЕВНЕЕ ЗВЕРИНОЕ ЧУТЬЕ

Мы знаем, что у животных очень сильное обоняние. С его помощью получают информацию собаки и кошки. Пятнистый олень-кабарга узнает по запаху мускуса свою любимую за 40 километров, а киты кашалоты – по запаху амбры за тысячи километров! Я уже не говорю о насекомых – пчелах, муравьях, шмелях и даже комарах, которые обладают мощными анализаторами запахов.

Может быть, такие способности были когда-то и у людей. Например, американские индейцы древнего племени майя обменивались особыми «письмами». Если надо было сообщить на большое расстояние какое-то важное известие, то с гонцом посылался букет ароматных цветов, трав, листьев. И тот, кто получал такой букет, по запахам читал «зашифрованную» информацию. До сих пор у индейцев существует магическая школа запахов. Их особые воскурения обостряют дар ясновидения.

запахов

Без сомнения, обоняние оказывает огромное влияние на нашу жизнь, хоть мы этого и не осознаем. Почему же человек, потерявший слух или зрение, считается инвалидом, а потерявший обоняние – нет? Ведь с потерей способности различать запахи у человека ухудшаются умственные способности, ему становится труднее общаться с людьми, и даже ослабляется половое влечение.

Ученые-физиологи доказали, что запахи влияют на ритм нашего дыхания, возбудимость мышц, работу мозга и всю нервную систему. А еще доказано, что запахи могут нас лечить.

- Приятные ароматы розы, бергамота вызывают повышение кожной температуры, падение кровяного давления, замедление пульса.
- Неприятные запахи уксусной кислоты, сернистого аммония, аммиака, гнили, наоборот, понижают температуру, повышают кровяное давление и учащают пульс.
- Запах камфары активизирует работу бронхов.
- Аромат бергамота, помимо прочего, обостряет зрение в сумерках.
- Лимонный запах может помешать музыканту сыграть соло на флейте, но наполовину уменьшает количество ошибок у программиста.
- Запах моря избавляет от тревоги и беспокойства.

ИЗ ЖИЗНИ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

Знаменитый певец, тенор Иван Семенович Козловский, однажды на концерте потерпел полное фиаско. Он был освистан и пришлось ему с позором покинуть сцену только потому, что коварный злопыхатель, его личный враг, преподнес ему перед концертом огромную корзину альпийских фиалок, которую водрузили на крышку рояля. Оказывается, враг (а он был отличным парфюмером) хорошо знал, что запах фиалок способен повлиять на голосовые связки до такой степени, что невозможно взять ни одной высокой ноты. Об этом в давние времена знали опытные певцы.

Клеопатра, познавшая секреты благовоний, соблазняла великих мужей истории. Суламифь, возлюбленная царя Соломона, пользовалась маслами лаванды и жасмина, левкоев и глициний. А Наполеон в 1812 году, отправляясь в Россию, имел при себе громадный чемодан, набитый духами и притираниями, подобранными личным парфюмером. Появляясь перед своими солдатами, он благоухал «ароматами победы и личной святости». Будто зачарованные, они готовы были умереть за своего императора. Но для России, пронизанной запахами сточных канав и отбросов, всегда был главным запах свободы.

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ДИАГНОСТИКА

Кому больше всего необходимо хорошее обоняние? Конечно, парфюмерам, дегустаторам, ведь это их рабочий инструмент. Но не только. В старые времена и хорошие врачи обладали способностью улавливать все оттенки запахов. Казалось бы, зачем? Чтобы поставить правильный диагноз.

Умудренный опытом старый гинеколог обязательно при осмотре женщины уловит запах чуть подогретой на солнце скошенной травы или увядшей хвои. Значит, все в порядке, женщина здорова. А если запах подтухшей рыбы, то, скорее всего, идет воспалительный процесс в лоне.

От стопы исходит тонкий аромат утренней росы – значит, мочеполовая система и щитовидная железа работают хорошо. А «мышиный» запах означает бесплодие, дисфункцию яичников, опухоли мочеполовой системы. Кто разбирается в травах, тот сразу же вспомнит запах болиголова пятнистого. Он пахнет мышиным пометом, и его используют для лечения опухолей (подобное подобным).

Старый врач-фтизиатр почувствует туберкулезника по запаху жженой кости. А психиатр может заподозрить шизофрению не только из-за неухоженного тела пациента или его небрежной одежды. От него исходит едва уловимый запах тревоги, нервной заразы.

Педиатр узнает запах больного ребенка – прокисшее, долго стоявшее молоко. Эндокринолог почувствует больного сахарным диабетом по запаху подгнивших яблок, который напоминает запах ацетона. Если диабет не сахарный, от больного пахнет уксусной кислотой. Старики, страдающие маразмом, паранойей, пахнут плесенью, прогорклым жиром. И как чудесно благоухают, мироточат святые старцы, Божьи люди!

Знаменитый русский терапевт С.П. Боткин писал, что больной брюшным тифом пахнет вспотевшим гусем. Как пахнет гусь, вспотевший или не вспотевший, нам сейчас трудно сказать, но факт остается фактом: обоняние когда-то считалось одним из важных инструментов врача.

А недавно ученые сконструировали интересный прибор – герметическую камеру, через которую пропускают воздух. Благодаря такому прибору можно поставить диагноз по запаху, когда это не удается сделать при помощи анализов. Так, может быть, правы были старые врачи, которые говорили о важной роли обоняния?

КАК УЛУЧШИТЬ ОБОНЯНИЕ

- Залить 1/4 стакана кипящего молока 1 ч. л. имбирного порошка. Остудить до комнатной температуры, процедить и промывать нос 3 раза в день до улучшения.
- Растереть 10 г прополиса в 50 г сливочного масла, поставить на водяную баню на 2 часа, процедить. Ставить масляные турунды утром и вечером на полчаса.
- Мумие (кусочек с рисовое зерно) растворить в 1 ч. л. бараньего жира. Ставить тампоны утром и вечером на полчаса.
- Приготовить дегтярную воду: 100 г березового дегтя залить 0,5 л кипяченой холодной воды и настоять ночь. Добавить в нее 100 мл свекольного сока и 1 ч. л. касторового масла. Хорошенько взболтать смесь, подогреть до температуры тела, намочить в ней 2 куска марли, сложенной в 6 слоев, отжать и на 1,5 часа наложить компресс на лоб (до бровей и от виска до виска), нос, гайморовы пазухи, область под глазами. Делать компресс аккуратно, чтобы смесь не попала в глаза. Сверху положить компрессную бумагу и утеплить. В ноздри – турунды, смоченные в лечебном растворе.
- Полезно 5-6 раз в день разжевывать по 5 минут пряную гвоздику (не проглатывать). Хорошо жевать и листья кресс-салата 5-7 раз в день по 5 минут.

Как вернуть

Наша жизнь дает массу поводов для неприятностей и стрессов. Проблемы в семье и стране, рост цен, неуверенность в завтрашнем дне, здоровье, далекое от идеала, – чему уж тут радоваться. Но не зависит ли что-то и от нас самих? Как научиться оставлять в стороне вещи, которые мы не в состоянии изменить, и все-таки вернуть себе радость жизни? На вопросы «Лечебных писем» отвечает медицинский психолог 1-й категории, старший преподаватель Современной гуманитарной академии С.Н. КОВАЛЕНКО.

– Светлана Николаевна, откуда же возьмется радость жизни? Телевизор хоть не включай, цены растут, зарплату не прибавляют...

– Кто лишил вас этой радости? Телевизор? Так не надо смотреть негативные программы. Если у вас внутри есть ощущение радости, то вы увидите, что сегодня теплый солнечный день. Но можно сосредоточить свое внимание и на тучке, которая вон там, над горизонтом. Никто не может лишить вас радости жизни, потому что она зависит от вас. «Хочешь быть счастливым – будь им». Счастья хватает на всех. И денег хватает.

– Но есть одна вещь, которой на всех не хватает, – это здоровье...

– Здоровье – это еще легче. Если вы считаете, что сегодня у вас прекрасный день, если вы благодарны жизни, судьбе, Богу (каждый может называть по-своему) за то, что у вас есть сегодня возможность видеть, слышать, что у вас есть пища, есть руки-ноги, – вы постепенно теряете желание ныть, капризничать, жаловаться. На опытах доказано, что негативные эмоции и брань убивают клетку на уровне ДНК, а позитивные вибрации, добрые слова, хорошая музыка – оздоравливают. Если изнутри себя вы создаете вибрацию хорошего настроения, хоть маленького, но успеха, какой-то маленькой радости, то от нее, как от взмаха крыла бабочки, пойдет волна, и она притянет к себе все хорошее.

– Как это конкретно сделать? С чего начать?

– Начать с благодарности. Сказать спасибо жизни, Богу, вселенной. Спасибо за то, что разрешили мне сегодня проснуться, ведь никто не знает, когда он закончит этот путь, и за каждый день надо благодарить. Спасибо за то, что я имею завтрак, что у меня есть что надеть (у кого-то и этого нет).

И разрешите себе, например, купить то, что доставит радость. Бог любит радостных. Подарите себе эту маленькую частичку радости, и вслед за ней другие бусинки будут нанизываться на большую нитку радости и возвращаться к вам.

А еще подарите немножко радости другим. Улыбнитесь им, скажите спасибо.

– Но как быть, если разум подсказывает нам, что не получилось, не сбылось?

– К мелочам мы привыкли, и когда все получается, принимаем это как должное. А вот если нарушилось какое-то наше большое, глобальное ожидание – то все, жизнь кончена? За это скажите спасибо нашему замечательному разуму. Он живет прошлым. Разум помнит все наши ошибки, проблемы, шишки и старается, чтобы эти шишки мы больше не зарабатывали. И поэтому он защищает нас от каждого нового шага. Новый шаг – это всегда немножко страшно, потому что мы еще не знаем, что нас ждет. Сделать новый шаг – значит выйти из зоны комфорта.

– Так, может быть, разум прав, и лучше мириться с тем, что знакомо, а то будет хуже?

– Есть такая притча. Едет мужик и думает: «Начальник – дурак. Жена – еще хуже. Сослуживцы – и говорить нечего». А на плече у него сидит ангел, все это записывает и думает: «Каждый день заказывает. И ему не надоело?».

Начните заказывать что-то хорошее, и оно к вам придет.

– Как правильно заказывать?

– Например, так: «Я позволяю себе иметь хорошее настроение». Но здесь надо учитывать всем известные прописные истины. Когда мы заказываем терпение, то получаем что? Трудности, либо какую-то проблему, чтобы она проверила наше терпение. Как часто мы взываем: «Господи, дай мне сил». Но чтобы это действительно были силы, их нужно на чем-то испытать. И мы получаем препятствие. Поэтому предлагаю поступать гораздо проще. «Господи, дай мне счастья!» То есть что бы ни случилось, пусть я буду испытывать счастье.

– Могут ли здесь чем-то помочь лист бумаги и ручка?

– Конечно. Разделите лист бумаги пополам. С одной стороны напишите все свои хорошие характеристики, а с другой – все, что вам в себе не нравится. К каждой характеристике рядом напишите, как это можно перевернуть в позитивную сторону. Например, «я люблю долго поспать». А другая сторона? «Я позволяю своему телу получать столько отдыха, сколько ему необходимо».

– Давайте поговорим о психологии здоровья. Допустим, бывают психологические причины у болезней. Ну а у травм?

– Травмы случаются, когда нам очень хочется себя наказать. Мы чувствуем себя виноватыми, потому что не соответствовали какой-то прописной истине. Когда-то родители нам внушали, что мы должны быть честными, старательными, послушными, опрятными и т.д. – список у каждого довольно велик. Но вдруг наше подсознание решает, что мы не выполнили какие-то подпункты из этого списка и подлежим наказанию. Скажем, когда человек оступается или падает, приобретая травмы рук и ног, он с точки зрения своего подсознания недостойно идет по жизни, чему-то не соответствует.

– Отчего же подсознание так решает?

– Этими травмами или болезнями оно пытается нас защитить от неготовности к какому-то действию или решению, от боязни сказать вышестоящему лицу все, что вы о нем думаете, стукнуть кулаком по столу и т.д. Например, боязнь высказаться может вызвать боль в горле. Если у вас в отношениях с любимым человеком возникает размолвка, которую вы не можете нормально обсудить и разрешить, то нередко начинает болеть левая нога, либо левая рука. Потому что левая сторона тела отвечает за сферу нашей духовности, за способность брать и отдавать, дарить любовь.

Или вы хотите предпринять какое-то решительное действие по изменению, скажем, своего социального статуса, но внутри боитесь. Тогда может заболеть

радость жизни



либо правая нога, либо правая рука, потому что правая сторона тела отвечает за нашу логику, разум, за отношения с социумом.

– Ну а если человек внезапно заболевает перед отпуском, и так бывает часто?

– Он считает, что недостоин отпуска, но отдохнуть все-таки надо. И тогда тело идет ему навстречу: «Я тебя вырублю, недельку-полторы отдохнешь на больничном, а потом, может быть, еще и отпуск дадут – ведь ты устал, бедный». Тело всегда посылает сигналы, когда мы слишком долго бьемся и пытаемся идти не в ту сторону, как муха об стекло, когда рядом открыта дверь. Тогда и случаются эти самые заболевания.

– Но ведь бывают и серьезные болезни?

– В качестве медицинского психолога я долго работала с пациентами, больными раком, и у меня есть своя большая, статистически достоверная выборка. Когда пациенты начинали прощать и любить себя, они даже на последних стадиях заболевания вдруг переставали беспокоиться о боли, и боль отступала. Болезнь уже побеждала их организм, но они теряли с ней связь. Духовное преображение позволяло им мягче и спокойнее уйти в другой мир. А на ранних стадиях, когда человек только узнавал свой диагноз и решал, что хочет жить – и жить достойно, он справлялся даже с такой болезнью. Справлялся через прощение и примирение с самим собой. Потому что раковое заболевание – оно как паук обид, который изнутри разъедает человека. И когда больной постепенно растворяет эти обиды, прощается с ними, отпускает их и принимает себя таким, как есть, то болезнь отступает. Медленно-медленно (у моих пациентов – от полутора до трех лет), но у этих людей после лечения нет метастазов или каких-то побочных эффектов. Таких клиентов за 10 лет у меня набралось достаточно.

– Выходит, даже рак – это психосоматическое заболевание?

– Психосоматика служит толчком. А дальше уже получается соматопсихика, то есть возникает заболевание, и уже под него человек снова перестраивает свою психику, то есть принимает сознанием свой новый статус – что он неизлечимо болен.

– Но если бороться за свой статус здорового человека, можно ли избавиться от болезни?

– Можно. Конечно, чисто психотерапевтическим методом вряд ли удастся лечить серьезные заболевания, но в комплексе с обычным лечением он очень эффективен. Однако это долгая кропотливая работа, и далеко не каждый у нас готов заниматься еще работой со своей психикой, с сознанием.

– В чем основные принципы этой работы?

– Надо принять на себя ответственность, сказать себе: все, что со мной происходит – это дело моих рук. Думать об этом страшно, но это так. Не кто-то меня подверг всему этому, а я сам индуцировал. Мы уже упоминали крыло бабочки. Вот я сделал несколько взмахов, они дошли куда-то, оттолкнулись от стенки и вернулись ко мне. Но на обратном пути волна становилась все больше и больше и пришла уже в виде серьезного заболевания. Об этом эффекте хорошо знают и сами пациенты, и работающие с ними психологи. Ему посвящены разделы во всех книгах по духовному развитию и личностному росту.

Да, принять ответственность на себя порой очень страшно. Но страх – это самая мощная разрушительная сила, потому что за страхом можно спрятаться, перевести стрелки на кого хотите – вот он виноват. И отдать себя в полную власть болезни.

– Однако некоторые наши заболевания, например инсульты, все-таки бывают связаны с другими людьми, например, возникают после конфликта. Как этого избежать?

– Можно помириться с конфликтным человеком, пожалеть его. Но надо уметь просто уходить от конфликта. Ведь конфликты иногда даются нам для того, чтобы показать нам наши внутренние негативные мысли. Показать, что мы не любим, не принимаем себя.

– А как уйти от конфликта?

– Заглянуть в свое сердце, сказать оттуда «спасибо», развернуться и уйти. Не принимать участия в перепалке, не играть в пинг-понг.

Если на вас наорали, скажите спасибо за урок. Ведь человек, который орет на вас, ждет, что вы будете либо оправдываться, и тогда подпитаете его нехватку эмоций, либо начнете с ним перепалку – кто громче, кто сильнее, кто круче. В итоге он может какой-то своей властью или авторитетом вас уронить, уничтожить. Зачем принимать участие в этих низких вибрациях? Воспользуйтесь лучше старым бабушкиным высказыванием: «Спасибо, дорогой, все свое возьми себе». Когда вы так сказали, эта эмоция к нему вернется. Но уже без вас, вы здесь ни при чем.

– Негативные эмоции имеют привычку возникать неожиданно. Как правильно с ними обращаться, чтобы не нанести вреда своему здоровью?

– Две трети наших трудностей, проблем, несчастий, переживаний, заболеваний идут из детства, когда нам было от 3 до 7 лет, и мы испытывали недостаток любви и внимания. Основной метод преодоления этих проблем – научиться выражать словами, никого не оскорбляя, свое состояние здесь и сейчас. Например: «Мне обидно, мне плохо, вот это меня раздражает и поэтому я сейчас такая сердитая». Но если не можете до конца выговориться, то используйте какое-то подручное средство. Например, возьмите листок бумаги, сложите его трижды, а потом пытайтесь разорвать. И вот это физическое действие, в которое вы вкладываете элемент агрессии, раздражения, процентов на 80 нивелирует вашу негативную эмоцию. Будет только легкая внутренняя злость: какой же этот лист нехороший – не разрывается! Зато вы вернете себе психическое здоровье и, как следствие,ы телесное.

Беседовал Александр Герц

Бывает, что болезни сваливаются на нашу голову внезапно и необъяснимо, но так же внезапно и лекарство от них находится. Вот уж, действительно, не знаешь, где найдешь, а где потеряешь! Еще в студенческие годы у меня ни с того ни с сего вдруг началась экзема, с которой я года полтора мучился, ходил по разным врачам, в том числе и гомеопатам. А прошла она буквально за неделю, стоило только оказаться в одном необычном месте, о котором я до сих пор вспоминаю как о сказочном сне.

Лечение на вулкане

Почему ко мне прицепилась эта болячка, я до сих пор точно не знаю. Врачи выспрашивали обо всем: и о детских болезнях, и о наследственности. Но у нас в роду никто кожными болезнями не страдал, а у меня даже в детстве никакого диатеза не было, хоть обе бабушки и закармливали меня сладостями. Может, как говорится, на нервной почве? Незадолго до этого была у меня одна грустная история – я тогда по глупости расстался с любимой девушкой и очень переживал. А может, на институтской практике что-то повлияло на организм. Учился я на метеоролога, постоянно возился с разными приборами, а врач сказал, что бывает и профессиональная экзема. В общем, трудно сказать, из-за чего именно, но в один ужасный день я заметил на внешней стороне ладоней что-то вроде сыпи – небольшие бугорки, которые сильно чесались. Когда я их расчесал, они начали мокнуть и поползли дальше, а вскоре у меня уже все тело чесалось.

Я не мог спать, ходил весь замазанный какими-то лекарствами, в поликлинику бегал на уколы, потом мама с бабушкой готовили мне травяные ванны и настои. Ничего не помогало, я становился все мрачнее и раздражительнее от постоянного зуда и недосыпания, общаться ни с кем не хотел. Врач сказал, что болезнь у меня не заразная, но вот избавиться от нее навсегда вряд ли получится. Бывали времена, когда экзема вроде бы начинала проходить, но я уже перестал этому радоваться – знал, что впереди новое обострение.

Вот так и мучился больше года, пока меня не отправили перед последним курсом на летнюю практику в Крым, под Феодосию. Там на высокой горе прямо над морем была наша метеостанция. Места дикие, необитаемые, но какая там красота! Скалы нависают над морем и постоянно меняют цвет – от голубого до сиреневого и оранжевого. Эти скалы поросли какими-то дикими степными колючками и кустарниками с мелкими розовыми цветами, наверху – большое овсяное поле и наша станция, а еще выше снова горы до самых небес. Такого я раньше никогда не видел и в первое время даже немного позабыл обо всех своих несчастьях. Начал купаться, загорать, хоть врачи и не советовали. Проснулся – в море, после работы и перед сном – тоже обязательно. Пожив так недельку, я заметил, что экзема меня меньше беспокоит, особенно днем, а по ночам, конечно, все чешется. Так продолжалось до тех пор, пока мы не решили устроить себе банный день.

Бани поблизости не было, да еще и с пресной водой проблемы. Она у нас только в питьевом резерве была, а мыться пришлось в море. Намылил я голову, окунулся – и все волосы просто слиплись. Потом смотрю – мои сотрудники на берегу какой-то грязью «намыливаются» прямо с головой, а сторож наш – дядя Коля, местный абориген, руководит этим безобразием и что-то всем рассказывает. Оказалось, что повсюду на берегу лежит кил – бентонитовая глина, которую еще называют голубой. У нас, на Севере, тоже встречается голубая глина, но эта совсем другая. На самом деле она серо-зеленоватого цвета, иногда с голубым оттенком, и образовалась из вулканического пепла. Недалеко от тех мест, в сторону поселка Коктебель, древний потухший вулкан, называемый Карадаг.

Глина оказалась на ощупь такой же, как мыло, и в тех краях ее издавна вместо мыла использовали. Дядя Коля рассказывал, что после прокаливания из нее и зубной порошок делали, и для обезжиривания овечьей шерсти использовали, и для стирки белья в морской воде, а еще для осветления вин, фруктовых соков и для лечения. Кстати, волосы у меня сразу же промылись.

Не случайно местные жители делали так называемые кильные ямы, чтобы добывать эту ценную глину. В ней очень много необходимых организму микроэлементов, поэтому ею и лечатся. Все ранки, царапины от нее моментально заживают, кожа становится чистой (чище, чем после мыла!), гладкой и упругой. И при больных суставах натираются килом, а потом сидят на солнце минут десять (долго нельзя!) и смывают его морской водой. После нескольких таких процедур люди просто оживают! Вот и я ожил после первого же «банного» дня – в первый раз ночью спал спокойно, экзема меня совсем не беспокоила. Когда я понял, что это связано с вулканической глиной, стал каждый день натираться. Домой вернулся с чистой кожей и с тех пор, слава Богу, вот уже лет тридцать никакой экземы у меня нет.

Вот так случайно, само собой нашлось лекарство от моей болезни, а восточный Крым с тех пор запал мне в душу, и я решил обязательно еще раз туда съездить. Выбрался только через несколько лет вместе с женой. Она, конечно, была в полном восторге, а на обратном пути прихватила с собой килограмма три этого кила. Оказывается, все женщины его очень ценят, потому что он не только лечит, но и в косметике используется, так как действует на кожу лучше многих дорогих кремов и масок.

Кипрушев Д.В.,
г. Санкт-Петербург

Донник – старинное лекарственное средство, известное еще в дославянскую эпоху. Сегодня мы мало знаем о нем, а всего сто лет назад им лечились от многих недугов. Растение и сейчас растет по всему миру, и мы можем использовать его для своего здоровья.

МЕДОВЫЙ КЛЕВЕР – ДОННИК

КЛИН ОТ РЕВМАТИЗМА

Говорят, клин клином вышибают, вот и я решилась избавиться от ревматизма сильнодействующим лекарственным растением – желтым донником. Его еще называют донником лекарственным и часто применяют при болезнях сердца. Это сильное противовоспалительное средство, что и нужно при ревматизме. Как только наступает обострение, начинают болеть суставы, я делаю настой из донника лекарственного.

Кладу в эмалированную посуду 1 ст. л. травы и цветков, заливаю 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрываю крышкой и нагреваю на кипящей водяной бане 15 минут. Затем охлаждаю при комнатной температуре 45 минут, процеживаю, отжимаю, объем полученного настоя довожу до первоначального, долив кипяченой воды. Приготовленный настой храню в прохладном месте не более 2 суток. Принимаю по 2 ст. л. 3 раза в день.

Курс лечения у меня продолжается иногда 2 недели, иногда 3. Вот что мне еще нравится: после лечения не только больным суставам становится легче, но и всему организму, поскольку любые воспаления, даже простуда, боятся донника.

Полина Анатольевна Дегтярева, г. Казань

НАСТОЙ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ

Раньше очень часто у меня во рту появлялись язвочки – стоматит. Пользовалась готовыми лекарствами, и все проходило, а после очередной простуды начиналось снова. Но ходить с «бомбой» во рту вряд ли кому понравится, и я понимала, что лечиться надо основательно. Поэтому послушалась свою тетушку, которая всю жизнь занималась травами, и вылечилась.

При воспалениях слизистой оболочки полости рта готовят настой. Надо смешать поровну донник лекарственный, корни алтея и цветки ромашки лекарственной. К 1 части сбора добавить 3 части льняных семян. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка и настаивать 15 минут. Теплым настоем полощут рот и горло несколько раз в день и обязательно на ночь.

Лечиться надо до полного восстановления слизистой оболочки. При ангине такой настой также эффективен. Одновременно с полосканием рта я стала закаляться. И только такое комплексное лечение избавило меня от этих проблем, а заодно появилось стремление быть всегда здоровой.

Наталия Рысакова, г. Красноярск

ЧАЙ ПРОТИВ ТРОМБОФЛЕБИТА

Если бы с молодости знать, к каким последствиям приводят неправильное питание и малоподвижный образ жизни, тогда в старости удалось бы избежать многих проблем со здоровьем. Именно поэтому я считаю очень важным пропагандировать здоровый образ жизни, и наша газета в этом деле – в первых рядах. Люди должны знать, откуда берутся их беды, и, главное, как не доводить себя до болезней. Теперь хочу рассказать, как мне удалось избежать инсульта, а может быть, инфаркта – уж не знаю наверняка, но могло случиться что-то непоправимое. Дело в том, что врачи обратили мое внимание на склонность крови к тромбообразованию. Кровь была загрязнена чем-то лишним, опасным, наподобие плохого холестерина. Да еще и сердце иногда пошаливало. Пришлось срочно принимать меры.

Несмотря на то что я постоянно наблюдался в своей поликлинике, решил и самостоятельно лечиться лекарственными растениями. Давно знаю народный рецепт, который положительно влияет и на работу сердца, состояние сосудов, и на качество крови, и на мужское здоровье.

Надо приготовить сухую смесь из равных частей донника лекарственного и иван-чая, добавить в смесь зеленого чая (на 5 ч. л. трав – 1 ч. л. зеленого чая). 1 ст. л. смеси залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана два раза в день в течение 3 недель. Повторять после двухмесячного перерыва.

Советую после каждого курса лечения сдавать кровь на анализ. Важно, чтобы с каждым разом она становилась менее вязкой. Такой чай улучшает общее состояние, проходят головные боли и боли в суставах. Важно соблюдать дозировку, используя лекарственный донник.

Виктор Андреевич Лопатин, г. Саратов

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ДОННИК?

Настои, отвары из донника применяются как успокаивающие нервную систему, противосудорожные, антиспазматические средства. Рекомендуется при стенокардии, атеросклерозе, тромбозе коронарных сосудов, при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, головной боли, расстройстве менструаций, особенно в климактерический период. Донник ядовит и следует строго соблюдать дозировку. Желательно его применять только в сборах.

Ароматная заготовка

Мой желчный пузырь работает слабо, и из-за этого еда плохо переваривается. Плюс к тому врач поставил диагноз пониженная кислотность желудочного сока. Это тоже не добавляет здоровья моему желудочно-кишечному тракту. Приходится следить, чтобы в рационе было меньше жирного и даже жареного. Ведь в любой еде, приготовленной на сковородке с маслом, много канцерогенных веществ.

При этом я не раз пыталась найти такой продукт, который поможет поддерживать здоровье желудка и еще помогать желчи выделяться активнее. А когда пришло очередное лето и я уехала на 3 месяца на дачу, то там нашла такой продукт. Все оказалось просто – я стала каждый день есть укроп и поняла, что пропала тошнота и другие неприятные ощущения в животе. Даже легкость какая-то в желудке появилась, прямо как в известной рекламе фирменных йогуртов. А ведь я всего лишь регулярно добавляла в салаты и супы зелень укропа. Конечно, самым любимым блюдом с укропом всегда была и остается вареная картошка, посыпанная свеженькой зеленью.

Мне так понравилась реакция организма на постоянное поедание укропа, что я твердо решила запастись этой зеленью впрок.

Первым делом я насушила побольше укропа. Вымыла, дала подсохнуть, нарезала на куски по 10 см и как следует высушила в тени, постоянно переворачивая. Но этого показалось мало, я решила попробовать сохранить укроп, пересыпав его солью. Соль в избытке не слишком полезна, но ведь в супы мы всегда стремимся добавить ароматного укропа. И солить суп как-никак приходится. Вот потому я и задумала заготовить соленый укроп – как суповую заправку. Выбрала свежие здоровые веточки укропа, вымыла их и нарезала. Пересыпала сухой чистой солью из расчета 1 ст. л. соли на стандартный пучок укропа (около 100 г). Перемешала соль с зеленью, положила в сухую банку, закрыла плотной крышкой и поставила в кладовку, где у меня более-менее прохладно.

Зимой и весной я брала из такой баночки горсть соленого укропа и клала его в суп перед приготовлением. Другие блюда, чаще всего гарниры и салаты, я готовила с сушеным укропом. Стоит сухой зелени немного пропитаться соком блюда, как тут же укропчик начинает отдавать свой вкус, аромат и, самое главное, пользу.

Зинаида Витальевна Прядова, г. Курск

Крыжовник снимет боль

Я так привыкла к головной боли, что удивлялась, если 2-3 дня подряд моя голова не болела. Частые спазмы сосудов просто замучили меня. Началось это со студенческой скамьи, когда я за компанию стала курить. Сейчас я понимаю, какой глупостью это было, да и избавилась давным-давно от этой ужасной привычки. А последствия до сих пор дают о себе знать.

Никогда не думала, что спазмы можно снять чем-то, кроме лекарств. Поменять это мнение мне помог случай. Я приехала к подруге в гости, а она как раз привезла с дачи крыжовник. Стала подружка меня свежей ягодой угощать. Я давно на природе не была, натуральных продуктов не ела. Поэтому съела целую мисочку крыжовника. И заметила, что голова, которая начинала предательски побаливать, еще когда я вошла к подружке в дом, прошла. Я удивилась, так как до этого времени головная боль сама собой не проходила. Подруга пригласила меня погостить у нее на даче недельку, и я с радостью согласилась. Своего загородного домика у меня нет, поэтому я скучаю по деревенской жизни.

Набрала с собой разных таблеток от боли и поехала. И каково же было мое удивление, когда головная боль опять стала снижаться после того, как я съела горсть крыжовника, потом прогулялась по саду минут двадцать, и от боли след простыл.

Тогда я стала есть крыжовник каждый день – он у подруги все равно пропадал. Почему-то она его не любила, а варенье варить ленилась. Я 2 раза в день съедала по большой горсти ягод, да еще с собой целое ведро увезла и дома наварила из него варенья. Готовила его как обычно – примерно килограмм сахара на килограмм ягод. Попробовала съедать несколько ложек крыжовенного варенья при головной боли и поняла, что это действует почти как свежие ягоды.

Теперь ем варенье из крыжовника каждый день, заедаю им несладкий чай. Голова стала болеть реже, а если и разболится, то варенье снимает боль или уменьшает ее.

Конечно, я не раз задумывалась, отчего скромные ягоды действуют как обезболивающие таблетки. Случайно услышала по телевизору, что в крыжовнике много янтарной кислоты, и поняла, что все дело в этом. Мне врач когда-то выписывал таблетки янтарной кислоты, чтобы уменьшить спазмы в сосудах. Теперь я вместо таблеток использую ягоды. В них и витамина С много, а от него сосуды тоже чище и здоровее становятся. Кишечник от крыжовника отлично работает, пищеварительная система очищается. А в чистом теле и болезни появляются реже.

Ольга Петровна Ряданова, г. Дно Псковской обл.

Пейте хвойный квас!

В «Лечебных письмах» №12 в рубрике «Своевременно» (с. 31) напечатано письмо «Сосуды ждут помощи» о пользе сосновой настойки. Сейчас лето, и я предлагаю вам простой рецепт лечебного хвойного кваса.

Стакан иголок сосны или ели в марлевом мешочке поместить в трехлитровую банку. Добавить 1 стакан сахарного песка, 1 ст. л. сметаны для закваски и залить холодной кипяченой водой. Через 3–4 дня квас готов. Поставить его в холодильник.

Июль, жара, а дома холодный хвойный квас, ароматный и очень вкусный! Попробуйте – и не пожалеете! Пью его даже зимой и не болею, чего и вам желаю.

Адрес: Билибину Владимиру Степановичу, 140033, Московская область, Люберецкий район, п. Малаховка, МЭЗ, д.2, кв. 3Б, т. 8 (495) 501-26-39

КАК ЖИТЬ С ПЬЯНИЦЕЙ? БОРОТЬСЯ!

Я живу в небольшом городке, у меня двое детей и муж. Дети выросли, а мужа своего я только недавно заново обрела, хотя все это время он был рядом. Мы почти двадцать лет живем вместе, и лет пятнадцать из них он беспробудно пил. Началось это после рождения второго сына. Муж от радости запил сначала на неделю, а потом – на всю оставшуюся жизнь. Я весь дом держала на себе, мне некогда было следить за мужем, а когда поняла, во что он втянулся, сил для борьбы уже не хватало. Ни уговоры, ни обещания, ни угрозы не действовали. В те редкие моменты, когда он был трезвым, мы всей семьей чувствовали себя на седьмом небе от счастья, ведь от природы муж очень добрый и мягкий человек. Мне кажется, эта мягкость его и погубила, он никогда никому не мог отказать ни в чем, в том числе и составить компанию «на троих». От стыда и отчаяния однажды я решила уйти, подумала, пусть спивается без нас. Собрала детей и уехала к матери. Через неделю соседи прислали телеграмму – наш дом едва не сгорел. Пришлось вернуться. Видимо, отчаяние придало мне сил, в один из дней я взяла мужа за шиворот и сказала, что если он не откажется от пьянки, я его убью. И он взмолился, попросил помочь, сказал, что ему одному не справиться. Впервые в жизни я перестала бороться одна, я стала искать помощи. Когда прочитала в «Лечебных письмах» рассказ о видеометодике избавления от алкоголизма при помощи обновления биоэнергетики человека, сначала не поверила. Решила разузнать побольше об авторе методики. И когда узнала, что этот человек обладает способностями исцелять людей, поняла, что это нам и нужно. Заказала видеокассету по почте, рассказала все мужу (он к тому времени уже остался без всякой работы) и со словами «это твоя главная работа теперь» оставила перед стареньким видеомагнитофоном. Не сразу у нас все получилось. Сначала муж относился цинично к сеансам, не верил. Потом я его уговорила перед началом сеанса помолиться, ведь крещеный человек может просить помощи у Бога, чтобы он дал силы поверить в себя, в успех, в будущее. День за днем голова у мужа становилась светлее. Он стал помогать по дому, интересоваться детьми. Однажды даже признался, мол, как много он всего пропустил в жизни. Вокруг дома появился новый забор, а у собаки – теплая конура. Шаг за шагом мы вместе отгоняли беду от семьи. И я хочу сказать людям, пытающимся помочь своим близким, погрязшим в пьянстве, – не отчаивайтесь, не отступайте от борьбы, используйте любую соломинку. Для меня последней соломинкой стала видеометодика Тимура Мамукова.

Лидия Сергеевна Смирнова,
г. Нижний Тагил

От редакции: сделать заказ и получить консультацию можно по телефонам:
8-804-333-45-64, (812) 454-79-03, (входящие звонки по России бесплатно, включая мобильные),
(495) 362-24-33, 362-22-83, 362-26-58.
Адрес: **111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4а, стр. 1.**
Сайт: **www.mamukov.com**
Доставка по России – наложенным платежом или до дверей курьером EMS

ООО «Медицинские системы 2000», 111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4А, стр. 1. ОГРН1035006457727. Серт. соотв-я №РОСС RU.04РЦ.С.0091 выдан 4 октября 2007 года.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Сертификат № РОСС RU.AB57.B07B36



Бальзам Фазылова –
средство для долгой и счастливой жизни

Геронтологи бьют тревогу. Современный человек изнутри старится быстрее, чем снаружи. Это явление ученые назвали «проблема преждевременного старения» и однозначно связывают с расплатой за блага цивилизации. Преждевременное старение – это повышенное давление и атеросклероз сосудов, плохая работа кишечника и запоры, боли в суставах, диабет и лишний вес, депрессии.

Марат Завильевич Фазылов – автор многих знаменитых рецептов*, создатель лаборатории пчеловодства и апипродукции, со своим коллективом создал продукт с универсальными свойствами.

В «Бальзаме Фазылова» использован многовековой опыт народной медицины и результаты последних исследований лаборатории.** Основной целью при создании бальзама было дать возможность человеку жить без болезней, как можно дольше.

В состав «Бальзама Фазылова» входят самые сильные продукты апитерапии, каждый из которых имеет важное значение и отлично выполняет свои функции.

Перга – способствует **нормальной работе всех органов и систем в организме, препятствует отложению лишнего холестерина в сосудах, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.**

Прополис – **сильнейший антиоксидант, поддерживает баланс химических реакций в организме, замедляет процессы старения, препятствует перерождению клеток.**

Пчелиный подмор – **источник хитина и пчелиного яда. Стимулирует деятельность коры головного мозга, нервной системы, запускает механизм очищения сосудов.**

Гомогенат личинок трутней – **поставщик природных гормонов, которые регулируют выработку организмом собственных гормонов и обеспечивают восстановление обмена веществ.**

Высокодиастазный мед – **обеспечивает организм энергией, витаминами и микроэлементами.**

Соединенные в определенной пропорции, эти продукты многократно усиливают действие друг друга, значительно расширяя свои возможности и делая «Бальзам Фазылова»

СРЕДСТВОМ ДЛЯ ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!

Принимать «Бальзам Фазылова» можно каждый день по 2 чайные ложки в течение 60 дней.

* Церебральный мед, Сердечный мед, Антиалкогольный мед – стали лауреатами конкурса 100 лучших товаров России за 2009 год

** Последние результаты работы представлены на Международной конференции «Пчеловодство-XXI век. Пчеловодство, апитерапия и качество жизни».

Цена – 490 руб. (1 баночка) + *п/р за денежный перевод*
(на полный курс 60 дней рекомендуется 3 баночки)

КАЧЕСТВО ГАРАНТИРОВАНО · Здоровья · ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Интернет-магазин www.nrz63.ru
Нашу продукцию вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу:
ИП Кузнецову Г.Б., А/Я № 6688, г.Самара 443087,
а также по тел. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail: nrz63@mail.ru.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства. Продавец: ИП Кузнецов Г. Б. 443009 г.Самара, ул.Вольская, д.103-А ОГРН 304631228700165

Японская гимнастика для суставов

Избавиться от застарелых болей в пояснице, коленях и бедренных суставах мне помогла лечебная гимнастика сотайхо, известная в Японии с глубокой древности. Этот комплекс упражнений мне порекомендовал знакомый, который много лет занимается оздоровительными восточными практиками. Упражнения несложные, начинал я делать их с 3-5 раз каждое, постепенно увеличивая время выполнения до нескольких минут.

• Лежа на спине с прямыми ногами, руки вдоль тела. Медленно вытягиваю носочек, затем вытягиваю вперед пятку, при этом тяну всю ногу от бедра. Поворачиваю всю ногу от бедренного сустава по оси наружу, затем поворачиваю внутрь.
• Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях. Поднимаю сначала носочек, затем – пятку. После чего опускаю и давлю на пол ступнями, как будто пытаюсь продавить его.
• Затем поочередно поднимаю правое и левое согнутое колено к груди, медленно опускаю колени сначала в правую сторону, затем в левую.
• Стоя на коленях, руки за голову. Медленно поворачиваю туловище влево и вправо, бедра при этом должны быть неподвижными.
• Сидя на коленях, руки на талии, ягодицы касаются пяток. Приподняться вверх, подтянуться так, чтобы вы уже не сидели на своих ногах, опускаться и касаться ягодицами пола то слева, то справа от ваших ступней.
Уже через несколько месяцев регулярного выполнения сотайхо я заметил, что исчезли хруст и скованность в суставах, двигаться стало намного легче. А на работе, чтобы сохранить здоровье, я использую любую возможность, чтобы больше двигаться.
• Когда жду, пока распечатается на принтере нужный текст, я расправляю плечи, завожу руки за спину, цепляю их в «замок» и этот «замок» стараюсь поднять как можно выше. При этом волей-неволей спина разгибается, распрямляется. Затем опускаю руки вниз, «замочек» расцепляю и встряхиваю кисти рук. Повторяю упражнение несколько раз. Разумеется, я делаю это, когда рядом никого нет.
• Когда с каким-то поручением иду по коридору в соседний отдел, то складываю руки за спиной таким образом, чтобы кистью руки зацепиться за локтевой сустав другой руки. При этом плечи максимально разворачиваю назад, а грудь выпячиваю вперед.

Занимайтесь физкультурой и будьте здоровы!

Олейничук Е., г. Боровск

Занимаемся на работе

Когда из-за длительной работы на компьютере у меня начинают болеть запястья рук и появляется покалывание в пальцах, очень помогает йоговская разминка для рук. Достаточно выполнить всего два упражнения по нескольку раз, чтобы боль и онемение в руках прошли.

• В положении сидя поднимаю согнутые в локтях руки на уровне груди, переплетаю пальцы рук и мягко тяну руки в стороны друг от друга, чтобы почувствовать мягкое вытяжение в запястьях. Сохраняя его, делаю руками «волну», поочередно поднимая и опуская руки так, чтобы запястья сгибались и разгибались
• Прижимаю четыре пальца правой руки к мышце левого предплечья. Проминаю пальцами по всей длине мышцы от локтя к запястью. Движения пальцами такие, словно играю на пианино. Затем повторяю, поменяв руки.
• А для того чтобы снять усталость в ногах и наладить кровоток, надо подняться на носки и резко, с ударом, опустить пятки. Эти движения следует выполнять не спеша и не чаще раза в секунду, а по длительности – не больше минуты.
• В течение дня такое простое упражнение, именуемое «виброгимнастикой», особенно полезно выполнять людям, занятым сидячей работой. Так, между прочим, можно предупредить развитие варикоза. Пониматься на носки можно стоя или сидя на стуле, согнув колени в любое время.

После таких простых упражнений чувствую, как оживают затекшие мышцы и открывается второе дыхание для новых трудовых подвигов. И еще добавлю: не только на работе, но и во время ожидания автобуса на остановке или прочих бесполезных стояний не теряйте времени даром! Успехов, здоровья и всего наилучшего!

Димирчуков Е., г. Тула

При шейном остехондрозе

У меня шейный остеохондроз. Ежедневно дома и на работе нахожу время, чтобы выполнить экспресс-комплекс статических упражнений, помогающий справляться с болью и головокружениями. Заниматься рекомендуется по 10-15 минут, 3-5 раз в день, лежа на спине или стоя у стены.

• Надавите затылком на пол или стену (если занимаетесь стоя), удерживайте напряжение шеи 4–6 секунд, затем расслабьтесь на 4–6 секунд, повторите 6–8 раз.
• Приподнимите голову, удерживая ее на весу (если занимаетесь стоя – надавите лбом на стену) в течение 4–6 секунд, затем расслабьтесь на 4–6 секунд, повторите 6–8 раз.
• Надавите ладонью на правое ухо, оказывая сопротивление головой так, чтобы шея напрягалась 4–6 секунд, а голова не наклонялась. Расслабьтесь на 4–6 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз. Сделайте то же с левой стороны.
• Делайте очень медленно наклоны головы вперед и вверх по 4–5 раз, стараясь растянуть мышцы шеи. Затем такие же наклоны точно в стороны, не поднимая при этом плечи.
• Закончите плавными, очень медленными круговыми движениями головы, по 2–3 раза в каждую сторону. Когда нет обострения, я использую этот комплекс как разминку и тогда добавляю к нему упражнения для мышц спины и пресса, различные махи руками и ногами.

Гуляева Е.С. , г. Орел

ПРАВЕДНИК ЗЕМЛИ СИМБИРСКОЙ

Моя подруга Лидия тяжело заболела. Поставили диагноз острый лейкоз. Сыну сказали, что состояние тяжелое. Приехала к ней и очень расстроилась, увидев ее, – подруга была бледной, отекшей. Со слезами на глазах Лида мне говорит: «Я умираю, поддержи Валеру». А Валера – ее сын.

Успокоила ее, как могла. И с этого дня я начала ежедневно ходить во Всесвятский храм и молиться за болящую подругу у раки с мощами блаженного Андрея Симбирского.

Однажды принесла Лидину новую ночную сорочку; приложила ее к раке. Затем отдала эту сорочку подруге – она тут же надела ее. Принесла ей из храма святой воды, чтобы пила как можно чаще.

На следующий день пришла к ней, а она говорит: «Как только я надела рубашку, так сразу же уснула. Сначала мне было так тепло, а затем вижу сон – будто кто-то укрывает меня красивым, теплым и легким одеялом, даже под бока его подтыкает. А потом говорит: «Спаси и сохрани ее». Я заплакала и говорю Лиде: «Это Андрей Симбирский за тебя молит Бога, теперь ты и сама молись».

После этого разговора я продолжала каждый день ходить в храм к блаженному Андрею и молиться за подругу. Заказывала молебны у раки угодника Божия и после них приносила ей в больницу святой воды, освященного масла и хлеба от святого старца.

И вот в конце второй недели, придя к Лидии, узнаю, что ей отменили химиотерапию. День от дня ей становится легче, чувствует она себя все бодрей и бодрей. А однажды она мне говорит: «Я чувствую, как меня с кровати поднимает какая-то неведомая сила, просто лежать не могу». Так, по молитвам блаженного Андрея, моя подруга полностью излечилась.

Несколько слов об Андрее Симбирском. В миру праведника звали Андреем Ильичом Огородниковым. Родился он в 1763 году и скончался в 1841 году. Его канонизация как местночтимого святого Ульяновской епархии состоялась в 1998 году. Те, кто отправлялся из Симбирска к преподобному Серафиму Саровскому, рассказывали, что подвижник указывал им на Андрея



Ильича. Он говорил: «Зачем это ко мне, убогому, вы трудитесь приходить. Рядом с вами лучше меня есть – ваш Андрей Ильич...» Вот как высоко Серафим Саровский оценивал духовную силу Андрея Ильича.

Помогал он людям при жизни, и сейчас непрестанно идут и идут к блаженному люди, преклоняют колени пред его честными останками, просят его о помощи. Ежедневно у святых мощей праведника читается акафист блаженному и совершается водосвятный молебен. А в воскресный день на вечерне, после чтения акафиста Всем Святым, рака Святого Андрея открывается и многие сотни приходящих в этот день в храм молящихся прикладываются к многоцелебным мощам праведника.

Илькова Л., г. Димитровград

МАТЕРИНСКИЕ МОЛИТВЫ

В «Лечебных письмах» № 7 2010 г. Васильчиков Н. из Липецка в рубрике «Лечим душу» написал хорошую молитву св. Филарета и сделал предложение проводить духовные уроки. Большое спасибо за молитву! Думаю, что все читатели, в том числе и я, поддержим его предложение! Надо проводить духовные уроки – и не только на страницах газеты ЛП, но и в школах! Ведь мир стал очень жестким, и наши дети, внуки просто выживают в этом мире.

Духовные уроки нужны, особенно родителям. Надо читать молитвы для своих детей – они им очень помогают в трудную минуту и даже спасают. Так было в моей семье.

С 6 на 7 апреля этого года сын ушел гулять. Я легла спать, а где-то в полночь ни с того ни с сего начала читать молитву Николаю Угоднику Божьему, а потом материнскую молитву о детях.

В то время когда я читала молитву, моему сыну нанесли ножевое ранение. Нападение произошло только из-за того, что сын не понравился какому-то человеку, и возникла ссора. И Бог услышал молитву матери, и мой сын остался жив. Врачи сказали, что он родился в рубашке – нож прошел в миллиметрах от жизненно важных органов. Я благодарю Бога, который услышал мою молитву и помог сыну остаться в живых.

Молитвы о детях я начала выписывать в специальную тетрадь четыре года назад, когда моего сына забрали в армию.

Я вырезала образ Святой Матери Богородицы из журнала «Письма здоровья» № 3 2010 г. и вместе с молитвой наклеила его на картонку. Вот эта молитва. Она помогает, когда дети не слушаются, не хотят работать, а гуляют и пьянствуют.

«О Пресвятая Госпоже, Владычице Богородице! Прими недостойную молитву нашу и сохрани нас, раб Божиих (имена), от навета злых человек и от внезапныя смерти и даруй нам прежде конца покаяние. На моление наше умилосердися и радость вместе печали даруй. И избави нас, Госпоже, от всякия беды и напасти, скорби и болезни и от всякаго зла. И сподоби нас, грешных рабов Твоих, одесную стати во Втором Пришествии Сына Твоего, Христа Бога нашего, и наследники быти Царствия Небеснаго и жизни вечныя со всеми святыми в бесконечныя веки веков. Аминь».

А еще я постоянно читаю другую молитву о детях.

«Возлюбленный Господь! Прошу Тебя, защити Своей любовью моих детей (имена). Направь им свет благословения Твоего. Пусть они всегда находятся под Твоей любящей защитой. Я знаю, что вверяя своих детей Тебе, я спокойна за них. Окутай их ласковой волной Божественной любви Твоей. Защити от всякого искушения, сохрани их тела и души в здравии, спокойствии и безопасности. Помогай им всегда, когда они нуждаются в помощи. Аминь».

Согласитесь, молитва очень красивая. Читая ее, образно представляйте своих детей. Всем людям желаю здоровья, счастья, благополучия, мира, любви!

Шарафутдинова Зифа Ахатовна, Башкортостан (адрес в редакции)

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

Многие из нас даже по самому незначительному поводу принимают только таблетки, даже не пытаются справиться, например с кашлем, другими средствами, иногда очень простыми, но действенными. Подскажу всем, как можно быстро избавиться от начинающегося кашля при простуде.

Первый способ: смочите кусочек хлебного мякиша в оливковом масле и очень медленно его разжуйте. Повторите несколько раз эту вкусную процедуру, и вам не понадобятся лекарства.
Второй способ: протрите два спелых банана сквозь сито или разомните вилкой, залейте мякоть 1 стаканом горячей воды и добавьте в смесь 1 ч. л. меда. Дайте немного настояться, а затем принимайте по 1 ст. л. через каждый час, но не менее 7–8 раз.

Очень простые домашние средства, но они успешно справляются с проявлениями простуды и не наносят вреда ни печени, ни нашей иммунной системе. Я знаю, что даже при трахеите можно себе помочь, не прибегая к таблеткам. Можно просто 2-3 ст. л. пшеничных отрубей заварить вскипяченной минеральной водой боржоми и дышать над этой смесью каждый вечер по 10-15 минут, накрывшись сверху покрывалом. Как учитель я часто раньше страдала от этих недугов, но теперь научилась с ними справляться.

Валентина Пархоменко, г. Рыбинск

ЛУКОВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Правильно говорят, что диабет это не болезнь, а образ жизни. Если соблюдать некие правила и не позволять себе лишнего, жизнь бывает вполне сносной, и даже перестаешь замечать нездоровье. Я много лет собираю самые разные советы для диабетиков, стараюсь все применять в повседневной жизни, и со временем у меня сложился так называемый минимум для выживания. С тех пор как я два раза в неделю устраиваю луковую диету, состояние намного улучшилось, уровень сахара держится стабильно. Вот что нужно сделать:

6 средних репчатых луковиц очистить от шелухи и поставить в разогретую духовку запекаться до мягкости. Это дневная норма. Надо съедать по 2 луковицы три раза в день за полчаса до еды.

Делать так лучше всего раз в неделю. Если кому-то кажется, что запеченный лук есть невозможно из-за специфического вкуса, это не так, особенно если учесть, что ваше самочувствие после такой диеты только улучшится. А для тех, кто все-таки не может решиться есть лук, есть другой вариант нормализации сахара в крови: положите в стакан кефира 1 ч. л. молотой корицы и хорошенько размешайте. Пейте по стакану утром и перед сном в течение 8-10 дней. Будьте здоровы.

Елена Аркадьевна Матушкина, г. Великие Луки

КАРТОФЕЛЬ ПОНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

Обычно люди, страдающие гипертонией, имеют полный арсенал лекарств на случай резкого повышения давления, то есть, лекарства держат наготове. А вот со мной случилась неприятность, когда ни одной таблетки не оказалось, и я была не дома, а загостилась у родственников. Так моя тетушка научила меня помогать себе тем, что есть под руками, и даже продемонстрировала, как это делать. Этот способ годится не только для снижения давления, но еще и от головной боли.

Сначала, сидя, подержите руки минут 10 в горячей воде, а затем надо взять 2–3 средние сырые картофелины, вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Выложить массу на хлопчатобумажную ткань, свернуть конвертиком и приложить компресс на лоб. Полежать с ним минут 50, давление начнет спадать, а к тому времени и врач успеет приехать.

А если у вас вдруг поднялась температура, и вы не знаете, что делать, можно в сырую картофельную массу добавить 1 десертную ложку столового уксуса и так же приложить компресс на лоб. Температура через полчаса снизится на один градус. Вообще, картошка творит чудеса: спасает от ожогов, от отеков, от кожных болезней. Если в теплую ванну добавлять картофельный крахмал, кожа становится ровной и гладкой, без высыпаний.

А если утром глаза припухли, картофельная масса через полчаса хоть из кого красавца сделает, только компресс на веках нужно держать минут 30-40, иначе отек полностью не спадет.

Ирина Прокудина, г. Челябинск

БЕРЕГИТЕ УШИ!

С болью в ушах шутки плохи. Никогда нельзя оставлять любую боль без обследования у врача, иначе можно не только слух потерять, но и посерьезнее что-нибудь пропустить. Но боль, когда стреляет в ухе, терпеть не каждый может. Особенно в том случае, если сразу к врачу попасть невозможно. Я пользуюсь старинным способом, он не просто снимает боль, но и помогает снять воспаление.

Надо натереть на самой мелкой терке красную свеклу, сок выдавить и смешать поровну с разогретым медом. Закапать по 1–2 капле в оба уха, а из жмыха сделать компресс. Для этого свекольный жмых смешать так же с медом в равных количествах, добавить обычной муки и замесить крутое тесто, сформовать лепешку с отверстием в центре. Надеть кружок вокруг уха, тщательно расправить тесто, сверху покрыть компресс пищевой пленкой и обвязать теплым шарфом.

С таким компрессом можно спать всю ночь, боль постепенно отступает, и обычно к утру проходит окончательно. Но это не значит, что не надо идти к врачу. Лучше перестраховаться.

Елизавета Дмитриевна Конышева, г. Тобольск

Банный пришелец

Когда-то мы с мужем жили в одном из сел Бурятии. Работали, имели свой дом, огород, баню. Летом в бане открывали отдушины, т. е. дыры, чтобы ветерком-сквозняком просушивалось пространство под полом. Да, в общем-то, мы и двери не закрывали. Тогда воровать некогда было, все работали.

Было лето, жара. Истопили баню, муж пошел мыться, а я что-то задержалась. Подхожу к бане, дверь закрыта, окна занавешены. Муж почему-то не мог мыться при дневном свете, и все, когда он в бане, надо закрыть, заткнуть. А лампочка тогда перегорела. В общем, сумерки были порядочные.

Так вот, подхожу к бане, слышу грохот, чертыханье, открываю двери, а муж, как говорится, сам не свой. Таз опрокинут, вода разлита, а около его голых ног сидит незнакомый большущий черный кот, да еще с бантиком на шее. Кот мурлычет, трется пушистым хвостиком о ноги и не думает бежать. А ведь баня-то не его!

Муж говорит: «Я только намылил голову, чувствую, у ног что-то шевелится, мягкое и холодное. От страха просто остолбенел». С тех пор он не стал наглухо закрывать окна в бане. А кот остался у нас жить.

Так как кот был уже взрослым, с устоявшимся нравом, мы долго не могли подобрать ему имя. Но как-то само собой приклеилась кличка Полковник. На меже двора стояла соседская полуразрушенная стайка (помещение для домашнего скота). Повадился наш Полковник ходить на свидания к соседской кошечке на потолок этой стайки. Некоторое время спустя там послышался писк. А потом стали выползать к нам на поленницу трое пушистых комочков-котят. Ну, раз уж наш Полковник был причастен к такому событию, я посчитала своим долгом подкармливать котят и ставила на дрова чашку с молоком.

А еще у нас была маленькая собака (здесь их зовут постелешками). Ходила собачка мелкими шажками и все что-то вынюхивала, за что и получила кличку Сыщик Пуаро. Соседям эта кличка не понравилась и перевели они ее на русский лад – Пурашка. Когда у нас стал жить Полковник, Пуаро это сразу не понравилось. А когда я стала подкармливать котят, терпение его лопнуло, и он решил покончить со всеми кошками раз и навсегда. Не успела я налить молоко котятам, как он стремглав оказался около чашки, а с другой стороны к ней летел, как на крыльях, Полковник. Он встал на дыбы, грозно зашипел на Пуаро, и тут же в щель просунулись лапы мамы-кошки и нещадно заколотили по мордочке незваного гостя. Ну что оставалось делать Пуаро? Конечно, он ретировался. А котят вскоре разобрали соседи.

Адрес: Ватлиной Т. Н.,
671160, Бурятия,
г. Гусиноозерск,
п. Мирный, квартал 5, д. 5а

НЕЙРОДЕРМИТ – ПРОБЛЕМА ВНУТРЕННЯЯ

Эта зараза привязалась ко мне внезапно, когда мне исполнилось 29 лет. Я стала ловить себя на том, что постоянно хочется почесать щиколотки и руки выше локтей. Сначала появлялась сыпь, я не очень-то беспокоилась по этому поводу, потому что она исчезала так же внезапно, как и появлялась. Так продолжалось довольно долго. Не могу сейчас себя ничем оправдать – почему я не озадачилась, не сходила к врачу, не придала значения этой болезни, может, спохватись я вовремя, все не зашло бы так далеко?

А запаниковала я после того, как появившаяся в очередной раз сыпь не только не проходила, но так зудила и чесалась, что у меня на месте расчесов появлялись коросты. Тогда уж я пошла к дерматологу, заранее зная, что он мне скажет – нейродермит. Все так и оказалось. Первое время я не просыхала от слез: моя родная тетя всю жизнь страдала от этой же болезни. Кстати, только тогда я задумалась, что я тем более должна была быть бдительной, и при первых признаках болезни надо было начинать борьбу с ней.

Я сопоставила все факты и поняла, что очень часто провоцирует обострение болезни любой нервный срыв, раздражение. Поскольку лечиться гормонами мне очень не хотелось, я стала анализировать все факты, скрупулезно записывала в тетрадь все, что могло обострять болезнь. Я убеждена, что сыпь – это только сигнал внутренних неполадок. И стала лечиться изнутри. Мне очень помог рецепт из нескольких трав:

надо смешать по 2 части корня валерианы и травы череды трехраздельной, по 1 части листьев крапивы двудомной, травы фиалки трехцветной, цветков ромашки аптечной, травы чабреца, хвоща полевого и корня солодки голой. Трав в сборе много, но они все доступные и распространенные. Одну столовую ложку смеси надо залить стаканом кипятка. Настаивать один час, процедить. Принимать три раза в день до еды по одной трети – половине стакана. Лечение проводить курсами по две недели.

Наружно я использовала мазь из прополиса. Ее можно приготовить в домашних условиях на любой жировой основе (годятся вазелин, свиное сало, рыбий жир, оливковое, подсолнечное или льняное масло).

Разогреть 100 г жира, довести до кипения и, не снимая с огня, добавить 15 г измельченного прополиса. Варить, постоянно помешивая, полчаса на слабом огне. Готовую мазь после охлаждения хранить в холодильнике. Эти меры мне облегчили жизнь.

Но я стала следить и за своим душевным состоянием. Постоянно держу под контролем свои эмоции, не довожу себя до нервных срывов, психозов. Я заметила, что чем легче я стала относиться к жизни, не пропуская проблемы сквозь сердце, тем легче бывают приступы болезни. Сейчас я слежу буквально за каждым прыщиком у своей дочери, не дай Бог, история повторится. И пока все хорошо, надеюсь, так будет всегда.

Нина Николаевна Минаева,
г. Тула

ЛЕТО – ПОРА СЮРПРИЗОВ

Наконец-то мы дождались жарких денечков! А я вспомнила и решила написать в редакцию, как чуть не отравилась год назад, чтобы моя история стала предостережением для всех читателей «Лечебных писем». Как только появляется первая зелень на прилавках магазинов, так и хочется побыстрее ее отведать, прямо тут же, у прилавка. Уж, кажется, правило «мойте руки перед едой» мы все знаем с детства. Знаем и то, что нельзя есть немытые овощи и фрукты, что нельзя в жару готовить впрок и так далее. Но и на старуху бывает проруха.

В пятницу вечером я собрала корзинку с продуктами и поехала на дачу. Холодильника у меня в домике нет, поэтому провиант я сложила на веранде, на пол, подумав, что там холоднее. Утром подогрела себе две котлетки, нарвала на участке немного дикой зелени, позавтракала и отправилась работать. Часа чрез два началось: я почувствовала тошноту, головокружение, а потом заболел живот. Сразу стало понятно, что я отравилась. И сразу вспомнила, что котлеты мне показались несвежими, а траву я едва сполоснула водой из бутылки. Начала вспоминать, что нужно делать в таких случаях: налила в пол-литровую банку кипяченой воды, размешала столовую ложку поваренной соли и выпила всю сразу, чтобы прочистить желудок. Слабость была очень сильная, я еле стояла на ногах, но сделала так несколько раз. Я знаю, что в таких случаях многие пьют водку с солью, но у меня водки не было.

В идеале нужна была бы и очистительная клизма, но на даче я ее сделать не могла, не было условий. И я вспомнила про еще одно средство: зеленый чай. Он как раз у меня был. Только нужно пить его довольно крепким. На стакан кипятка класть где-то десертную ложку. И выпить весь стакан где-то за час.

Сделала я все это, а время уже близилось к вечеру. О еде я даже думать не могла, но слабость потихоньку начала проходить. Я знаю, что в таких случаях голод – самое лучшее средство лечения. И горячее питье. Я решила, если к утру моя беда не пройдет, поеду в больницу. Я боялась дизентерии. Тут уж без медицинской помощи никак нельзя. А пока лежала и ругала себя. Ну как я могла забыть и проигнорировать самые простые вещи! Одни и те же продукты по-разному ведут себя зимой и летом. Те же котлеты зимой не были бы так опасны, как в теплое время года. А грязные руки? Ну и что, что участок свой, от этого возбудителей кишечной инфекции на нем не меньше, чем в другом месте. С такими примерно мыслями я продолжала периодически то желудок промывать, то пить крепкий зеленый чай. Только под утро я заснула и проспала до полудня. Боль в животе утихла, голова стала ясной, осталась только слабость.

Мой совет всем: лучше поголодать, чем питаться чем попало; десять раз промыть и посуду и зелень с огорода, чем совать в рот все без промедления. Легкомыслие и неуместная поспешность могут дорого нам обходиться.

Ирина Тимофеена Стародумская,
г. Смоленск

КАК УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ МУЖА

У мужа обнаружили повышенный холестерин и начальные признаки ишемической болезни сердца. Он расстроился, но виду не подал. Продолжал храбриться и курить, ел свои любимые копченые колбаски с пивом, постоянно валялся на диване.

Я нервничала, пыталась напомнить о том, что советовали врачи, но ему было будто все равно. Через год я упросила мужа сходить на еще одно обследование, и вердикт докторов был неутешительным. Состояние сосудов стало хуже. Муж и сам стал чувствовать себя хуже – давление иногда подскакивало, одышка при нагрузке беспокоила.

Когда же доктор объяснил, что без изменения образа жизни сердце будет чувствовать себя все хуже и хуже, а там и до инфаркта близко, мой супруг впервые задумался о здоровье.

Он предложил гулять по вечерам, проходя хотя бы по 3 километра. Я ему каждый день мягко напоминала об этом, когда он укладывался на диван у телевизора. Мы прогуливались в спокойном темпе по зеленым дворам. Бродили больше получаса. Погуляли так недели две, и нам надоело просто так ходить. Стали потихоньку бегать, не быстро, трусцой. Бегали минут пятнадцать, и довели такие пробежки до получаса с перерывами.

Со своей стороны я постаралась подкорректировать питание своего мужа. Купила отруби, которые добавляла в котлеты. Кстати, я перестала их жарить на сильном огне. Ставила надолго на маленький огонь, а потом капала немного воды и тушила до готовности. Обязательно посыпала свежей зеленью.

Врач сказал, что надо увеличить количество калия в питании. Я пробовала запекать картошку, иногда покупала бананы. Часто мы ели яблоки и груши и другие фрукты и свежие овощи.

У мужа вес превышал норму килограммов на двадцать. Через полгода пробежек и измененного питания он упал на 15 кг. Сейчас муж хочет пойти в спортзал, чтобы окончательно привести фигуру в порядок. Сосуды чувствуют себя намного лучше, холестерин вернулся в норму. Для этого летом и осенью я выжимала для мужа соки из фруктов и овощей. Яблоко с морковкой, картофель с огурцом. Даже кабачковый сок пробовала ему давать, но с добавлением сока петрушки или сельдерея для улучшения вкуса. Зимой раз в день отжимала сок из апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов. Добавляла в блюда свежий чеснок.

Режим дня мы поменяли. Раньше ложились не раньше 12 ночи, а иногда и в час могли улечься спать. А сейчас стараемся лечь в постель не позже 11 часов вечера.

Чувствуем, что лучше стали высыпаться. Благодаря тому, что я поддерживала мужа во всех оздоровительных процедурах, я и сама стала намного лучше себя чувствовать. Потеряла 10 килограммов, помолодела, посвежела. Полюбила пить свежие соки, есть меньше соли. Муж теперь не пьет пиво и кофе, курит очень мало, а вскоре, надеюсь, совсем бросит. Самое главное, что сердце не болит, одышка исчезла и с каждой неделей организм работает все лучше.

Семья Травкиных,
г. Екатеринбург

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЛЕКАРСТВАМИ!

Эта история произошла со мной лет шесть назад. Сейчас уже не помню точно, кто мне подсказал, что можно быстро и намного похудеть, если принимать определенные таблетки. Без проблем я накупила этих таблеток и решила беззаботно расправиться с лишним весом. Ко всякого рода таблеткам я всегда относилась с особым пристрастием: чуть стоило заболеть голове – принимаю таблеточку; чихну – пью аспирин, и так по любому поводу. Поэтому, когда я все чаще стала чувствовать тупую боль в правом боку, нашлись таблетки и для печени. Но на этот раз самолечение мне не помогло. Приступы боли становились все чаще, а боль – сильнее. Пришлось обращаться к врачу. Велико было мое удивление, когда после обследования мне поставили диагноз – лекарственный гепатит.

А когда я рассказала врачу, что принимала таблетки еще и с целью похудеть, он только руками развел. Мол, сама себе копаю известно что. Но мне-то было не до шуток. Началось долгое лечение лекарственного гепатита. Конечно, мне уже было не до похудания, надо было думать, как восстанавливать печень. Пока занималась этими проблемами, столько узнала про действие лекарств на нашу бедную печень, что стало совсем жутко.

Про вредное действие антибиотиков знают, наверное, все, но вот что обычный парацетамол ее разрушает, я и не догадывалась. Короче говоря, после восстановительного курса в больнице я сделала для себя вывод, что ни под каким предлогом больше не стану без нужды глотать лекарства.

И, как часто в таких случаях бывает, все мои помыслы обратились к народной медицине. Процесс восстановления был очень долгим. Мне надо было набраться терпения, но я уже была готова к этому. В течение двух лет ежеквартально я проводила кровоочистительный курс:

> 1 стакан шиповника варила 10 минут в литре воды. Выключив огонь, в этот отвар я добавляла 1 ч. л. сухой травы чистотела, 4 столовые ложки шалфея и оставляла настаиваться в тепле 10–12 часов. После процеживания я принимала отвар по полстакана три раза в день за час до еды. И так – 20 дней подряд. Потом перерыв на две недели и снова тот же курс лечения.

И так три месяца я проводила кровоочистительные процедуры. С большим трудом при помощи трав и диеты я привела свою печень в норму, а заодно и поумнела. Теперь меня ничто не заставит пить лекарства без особой на то причины. Я и аптеки-то стала обходить стороной. Иногда со страхом думаю, что могло бы со мною случиться, не спохватись я вовремя.

М. Симоненко,
г. Челябинск

Около полугода у меня болел живот, а когда наконец-то я обследовалась, выяснилось, что это язва желудка. Всегда думала, что эта болезнь возникает от повышенной кислотности желудочного сока. А вналызы показали, что у меня, наоборот, кислотность понижена. Часто появляются боли, и я не могу выбрать средство, чтобы снимать их быстро и безопасно. Можно ли в народной медицине найти лекарство для заживления язвы? Слышала, что хорошо в этих случаях помогает мед. Так ли это и как правильно принимать его, чтобы лечить язву? Надо ли продолжать лечиться, когда язва зарубцуется?!

Валерия Игоревна Шматова, г. Волгоград

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

Как лечить язву?

ЛЕЧИМСЯ ДОЛГО И ТЕРПЕЛИВО

Уважаемая Валерия Игоревна, при лечении язвы обязательно обращайте внимание на кислотность желудочного сока, а также следите за рекомендациями врача по питанию, иначе пользы от лечения будет мало. При использовании для лечения лекарственных растений пейте травы в период обострения и в течение 10-14 дней после него.

Если сбор, который вы используете, не улучшил ваше состояние за 2 недели, то замените его на другой. Но не бросайте пить травы в первые же дни лечения, даже если они не подействовали мгновенно. Язва не может зарубцеваться быстро, должна пройти хотя бы пара недель. Поэтому лечитесь настойчиво, не допускайте длительного кровотечения, а при появлении болей снимайте их не только травами, но и медом, и водными компрессами.

МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Мед очень легко усваивается организмом, содержит много витаминов, уничтожает бактерии в желудке, делает желудочный сок менее агрессивным и заживляет любые язвы.

Если кислотность понижена, то язву лучше лечить медом, растворенным в прохладной или холодной воде. Смешивайте 1 ст. л. меда в стакане воды температурой 35-36° и пейте 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Пить раствор необходимо потихоньку. Принимая мед непосредственно перед едой, особенно с холодной водой, вы стимулируете выделение желудочного сока. При нормальной кислотности желудочного сока медовый раствор надо пить в теплом виде за 40-50 минут до еды, растворив 1-2 ст. л. меда в 200 мл воды. При повышенной кислотности надо растворять мед в воде температурой 37-38°, за 1,5-2 часа до завтрака и обеда, а также через 3 часа после ужина.

Для профилактики обострения язвы в течение года необходимо провести 2 курса такого лечения – весной и осенью, каждый из которых должен длиться не менее месяца.

ОРГАНИЗМ ПОДДЕРЖИТ ШИПОВНИК

Если ваша язва является язвой с пониженной кислотностью, и при этом она сопровождается кровотечениями, помимо другого лечения, назначенного врачом, используйте отвар плодов шиповника. Он остановит кровь и снабдит организм изрядной порцией витаминов. 30 целых плодов залейте 1 стаканом кипящей воды, поварите в закрытой посуде на слабом огне в течение 10 минут и дайте настояться при комнатной температуре в течение 58 часов. Отвар процедите и принимайте по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения должен длиться до прекращения кровотечения.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Возьмите за правило пить тогда, когда вам хочется. Если у вас случилось обострение язвы желудка, то выпивайте по 1 ст. л. воды каждые 30 минут, но так, чтобы ее прием попадал между приемами пищи.

Если в хронической стадии болезни наблюдаются болезненные ощущения, то применяйте горячее обертывание. Оно не только снимает боль, но и способствует рассасыванию рубцов от язвы, улучшая кровообращение в органах пищеварения.

Большое махровое полотенце смочите в горячей воде (температура около 60°), выжмите и быстро, чтобы оно не остыло, оберните вокруг живота. Для обертывания полотенце сложите 2-3 раза и оберните живот так, чтобы после обертывания один конец полотенца заходил на другой на 30-40 см (следите, чтобы полотенце было достаточно широким и могло закрыть весь живот). Вторым, сухим, еще более широким полотенцем накройтесь поверх первого, а сверху наложите еще и одеяло. Лежите на спине с обертыванием в течение 20 минут, хорошенько накрывшись толстым одеялом, затем переоденьтесь в сухую одежду и отдыхайте в кровати еще в течение 1 часа.

ПОМОГАЮТ ТРАВЫ

Для того чтобы язва быстрее зарубцевалась, приготовьте настой цветов пижмы обыкновенной. Ст. л. с верхом цветов залейте 1,5 стакана кипятка, дайте настояться и принимайте по 50 мл 2-3 раза в день. Вяжущие вещества пижмы помогают снять воспаление и убивают микробы в желудке. Но не пейте пижму более 2 недель – это токсичное растение, поэтому дозировку превышать нельзя, а беременным и детям младшего возраста пижма вообще противопоказана.

Смешайте 1 часть цветков ромашки лекарственной и по 2 части травы зверобоя продырявленного и корневища лапчатки прямостоячей. 2 ст. л. сырья залейте 2 стаканами кипятка, оставьте в тепле настаиваться на 1 час и процедите. Принимайте по полстакана в теплом виде утром натощак и через 1-1,5 часа после еды, а также вечером перед сном при болях.

От болей при язве помогает отвар семян льна, обладающий обволакивающим действием. Варите семена льна в воде до образования жидкого киселя и пейте его по полстакана 5-8 раз в день независимо от времени приема пищи. Боль может пройти уже на 2-й или 3-й прием, но все же после этого не следует прекращать лечение – попейте кисель еще 3-4 дня, чтобы боль не вернулась.

МЫ – ПРИМЕР ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ



Мне 33 года, вроде и вспоминать еще нечего, но я все-таки помню тот период, когда родители воспитывали детей иначе. По крайней мере, такого беспредела в стране в те годы не было. О том, что подростки увлекаются алкоголем, наркотиками, курят, давно кричат и врачи, и СМИ.

Но остановить все это невозможно, пока сами родители не посмотрят на себя со стороны. Вместо того чтобы утром спокойно вместе с ребенком по дороге в садик обсудить его проблемы, родители садятся в пыльный автобус и в садик отдают свое чадо уже с раздражением. Нам всегда некогда. Так чего же ждать от ребенка, который, подойдя к папе и не получив от него поддержки, решает, что ему лучше в сомнительной компании, но где друзья выслушают. Мы воспитываем детей своим примером. Спасибо моим родителям, которые в детстве отдали меня в спортивную гимнастику. Я не знала слов «не хочу», «не могу», «трудно». Современные дети очень боятся трудностей. Я тренер и вижу, как отсеиваются дети – ведь надо систематически посещать занятия, работать, думать, а они это делать не умеют. Проще с друзьями на компе поиграть в стрелялки.

3 года назад я очень серьезно заболела после укуса клеща. Врачи пророчили инвалидность. Долгие 3 года не могла работать, пребывала в депрессии. Благодаря редакции «ЛП» и читателям я подняла голову. Сейчас я работаю в городском яхт-клубе «Галс». Мне очень хочется поблагодарить человека, который не испугался моего диагноза, поверил и дал мне возможность реализоваться в жизни. Это заслуженный тренер России – Вячеслав Анатольевич Костиков. Более 50 лет существует яхт-клуб, и уже 40 лет Вячеслав Анатольевич воспитывает мальчишек и девчонок. Этот человек просто влюбляет детей в парус. Его ученики участвуют и побеждают на соревнованиях всех уровней, входят в сборную России. На тренировках дети развиваются не только физически, но и интеллектуально, ведь парусный спорт – это же шахматы на воде. Своих детей я тоже приобщила к парусному спорту. Мне самой нечем похвалиться, у меня нет высоких результатов, но я поставила себя на ноги. И мои дети всегда со мной и заняты интересным, полезным делом. А я стала меньше думать о своей болезни – некогда. Так, может, пока не поздно, родителям стоит задуматься о своих детях? И вместо очередного диска с ужастиками купить ребенку ролики или велосипед, а лучше всей семьей отправиться на прогулку.

Анастасия Романова,
456781, Челябинская область, г. Озерск, а/я 231

ОДНОКЛАССНИКИ, ОДНОКЛАССНИКИ...

В наш компьютеризованный век постепенно все из реального превращается в виртуальное. Почта из бумажной превратилась в электронную, книги тоже электронные, знакомства виртуальные, дружба виртуальная, виртуальные одноклассники.

Не буду отрицать все связанные с этим удобства для жизни. Было бы глупо протестовать против электронной почты, общения по скайпу и т. д. Но мне все-таки кажется, кое-что пора спасать от электронного вида, например, встречи одноклассников. По крайней мере не подменять живое общение одним виртуальным.

Я до сих пор с удовольствием поддерживаю традицию раз в год встречаться со своими одноклассниками и однокурсниками. Школа, которую я окончила, сегодня, конечно, уже совсем другая, там практически не осталось учителей, которые нас учили. Но, мне кажется, пока стоят эти стены и приходят люди, которые 10 лет провели в этой школе, надо устраивать встречи выпускников. После каждой такой встречи я становлюсь словно моложе. Так приятно встретиться со своей первой любовью. Саша, так его звали, стал уже дедом, в его жизни все хорошо. И мне так приятно в этом убедиться, посмотрев в его глаза. А вот Оля, с которой я сидела последние два года за одной партой, серьезно заболела. Когда мы на очередной встрече одноклассников об этом узнали, решили, что должны обязательно чем-то помочь. И помогли: нашли хорошего врача, собрали деньги на лечение. В этом году она обещала обязательно прийти на нашу традиционную встречу.

Я не могу сказать, что мое поколение безнадежно устарело: мы тоже приобщаемся к достижениям прогресса и пользуемся техническими средствами. Тем не менее я считаю, что живое общение с людьми нельзя ничем заменить.

Мне очень обидно, что все больше и больше мы отдаляемся друг от друга: реже ходим в гости друг к другу, не ходим на танцы, не ходим в кино. Мы ограничиваемся СМС-сообщениями, обмениваемся изредка электронными открытками и в конечном итоге теряем друзей.

Клара Андреевна Новицкая, г. Пермь



Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Насморк

Среди заболеваний носоглотки, донимающих нас летом не меньше, чем зимой, воспаления придаточных пазух носа – одни из самых частых гостей. Лечатся они достаточно успешно, но вот пренебрежения к себе не прощают: осложнения этих заболеваний могут быть очень серьезными. Как же уберечь себя? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-отоларинголог медицинского центра «Евромедика» В.В. ГРОМОВ.

– Валерий Владимирович, актуальны ли для летнего сезона такие воспалительные заболевания, как гаймориты или синуситы?

– Давайте сначала разберемся с терминологией. Синуситы – это общее название воспалительных заболеваний придаточных пазух (синусов) носа. Их у нас 4 пары: лобные, гайморовы, решетчатые (решетчатый лабиринт) и основные, или клиновидные, которые находятся в клиновидной кости позади носа. Гайморовы пазухи – самые большие по объему, они расположены в толще верхней челюсти.

Если развивается воспалительный процесс, то он поражает, как правило, несколько пазух одновременно. Чаще всего возникает этмоидит (воспаление решетчатого лабиринта), за ним идет гайморит, а уже реже – воспаление лобных пазух (фронтит) и клиновидных пазух (сфеноидит). Все это разновидности синусита, и возникают они не только в холодный сезон, но и летом, причем в жаркую и переходную к жаре погоду даже чаще, чем зимой.

– С чем связаны эти заболевания?

– Чаще всего они связаны с переохлаждением и с патологиями носовой полости, такими как искривленная носовая перегородка, вазомоторный ринит (насморк), полипозные поражения носа, то есть разрастания полипов в пазухах и носовой полости. Но причиной может быть и банальное неумение пользоваться некоторыми лекарствами от насморка.

– Какие же лекарства могут вызвать синусит?

– В большинстве случаев это сосудосуживающие средства от насморка, типа нафтизина, тизина, галазолина, санорина и т.д. По своей химической природе все они примерно аналогичны. Бездумное употребление этих капель, которые по инструкции положено применять не более 3-5 дней – а находятся люди, которые капают их месяцами и годами, – приводит к возникновению хронического заболевания слизистой оболочки полости носа.

– Ну, а почему все-таки развивается воспаление пазухи?

– Каждая пазуха имеет выход в нос. Через этот выход в пазуху попадает воздух, а слизь, вырабатываемая слизистой оболочкой пазухи, вытекает в полость носа. Однако если ткани в носу опухают, например вследствие инфекции или аллергической реакции, вход в пазуху может оказаться заблокирован. Он также бывает перекрыт носовым полипом или искривленной носовой перегородкой. Когда выходное отверстие заблокировано, воздух и слизь оказываются запертыми в пазухе, они давят на ее стенки, при этом мы чувствуем распирание и сильную боль. Если снаружи надавить на пораженную пазуху, тоже будет очень больно. А для гайморовой пазухи дело осложняется еще и тем, что выход из нее находится примерно посередине между глазом и дном пазухи, расположенным на уровне верхних зубов.

– На что это влияет?

– Пока наши хвостатые предки ходили на четырех ногах, у них из пазухи все вытекало. Но как только они встали на две ноги, получилось, что выход из пазухи находится выше ее дна, и слизь должна течь вверх. Если теперь в результате инфекции, аллергии или, предположим, искривленной носовой перегородки, которая упирается в боковую стенку носа, возникает отек, то отверстие пазухи, диаметр которого всего 0,8-1,2 мм, закрывается.

А в пазухе такая же слизистая, как во рту. Возникает скопление слизи, отек пазухи, боль, потому что там проходит нерв, и человек обычно начинает что делать? Правильно, греть, у нас ведь привыкли все болезни лечить теплом. В пазухе становится тепло и сыро, а слизь – отличная белковая питательная среда для бактерий, и вот вам уже гнойная стадия гайморита. Если срочно не начать лечить, возникает гнойное воспаление. А оно может довести до менингита или внутричерепных осложнений – такие случаи были.

– Чем лечат воспаления пазух?

– Есть два пути: консервативный и более радикальный – хирургический. Консервативный способ лечения включает промывание полости носа, применение мазей, орошение специальными спреями, действующими только на слизистую полости носа. Для создания оттока из пораженной пазухи применяется так называемый дренаж положения. В область выходного отверстия пазухи, прямо к его устью в нос вставляется палочка с сосудосуживающим веществом, например, нафтизином. А потом нужно определенным образом наклонить голову набок и вниз и все высморкать.

– Как это делать самостоятельно?

– Возьмите тонкую палочку, например длинную зубочистку, и на ее конец намотайте ватку, так чтобы она была мягкая. Ватку смочите сосудосуживающими каплями и осторожно вставьте палочку в ноздрю, направляя ее на внутренний угол противоположного глаза, то есть под углом 45 градусов, пока палочка не упрется. Как только уперлась, вы ложитесь на спину и немного набок на ту сторону, где палочка, и лежите так минут 7-8, чтобы лекарство попало к устью пазухи. Потом палочку вытащите. А теперь представьте себе, что пазуха – это стакан с водой. Там, где зубы – дно, а край – вверху, где выходное отверстие. Воду надо вылить. Вы наклоняете голову в противоположную сторону (если очищается левая пазуха, то вправо) и вниз, чтобы дно пазухи у вас оказалось выше, чем естественное отверстие. Зажимаете в данном случае правую ноздрю и высмаркиваете левую. Удобно при этом наклоняться над ванной. И та жидкость, которая есть в пазухе, вытечет.

– Обязательно?

– Вытекает, если нет сильного поражения пазухи – отека, полипов. А если они есть, то приходится делать пункцию верхней челюсти на уровне пазухи. Ее делает врач в условиях поликлиники или стационара. Это и есть тот самый прокол, которого все боятся. Сущес-

надо лечить!



твует миф, что если человек один раз сделал прокол, то теперь без конца будет болеть гайморитом и каждый раз прокалываться. Но прокол тут ни при чем, ведь больной к врачу приходит уже с гайморитом, хотя ему никто еще ничего не колол. Прокол – это лечебная манипуляция, которая делается с обезболиванием. Пазуха промывается, оттуда вымывают все патологическое и вводят туда нужные лекарства – антисептики или антибиотики. Тем, кто боится иглы, при первом прокалывании вставляют через иголку тонкий пластиковый катетер, который закрепляется к щеке или в носу. Медсестра приходит, промывает шприцем пазуху. Когда через несколько дней лечение закончено и вытекает чистая жидкость, дренажный катетер вытаскивается.

– А можно просто так промывать нос грушей или шприцем?

– Ну, в аптеках есть приспособление для распыления в носу раствора солей. Но с его помощью вы можете промыть только полость носа – в пазуху ничего не попадет, особенно если естественное отверстие пазухи закрыто отеком или слизью. Если же промывать грушей под давлением – жидкость может попасть в устье евстахиевой трубы, и вы рискуете получить отит, вплоть до гнойного. Поэтому ваша задача – обмыть потихонечку полость носа, а не вымыть все оттуда. Пазухи же освобождать – это дело доктора.

Есть еще одна медицинская процедура – в быту ее называют «кукушкой». Больной ложится на спину, голову закидывает назад. В одну ноздрю вставляется пневмоотсос через «оливку» (утолщение в форме оливки). А в другую ноздрю вливается лекарство. Больной произносит «ку-ку», при этом нёбная занавеска поднимается кверху – так нужно, чтобы лекарство не ушло в глотку. Когда я отсасываю воздух, он частично выходит из пазухи, там возникает отрицательное давление и лекарство туда засасывается.

– Наверное, необходимо, чтобы естественное отверстие функционировало?

– Конечно! Если оно не работает, то мы освободим только полость носа. Чтобы освободить отверстие, лучше всего использовать даже не капли, а гомеопатическую мазь Флеминга. Она обладает противовоспалительным и противоотечным действием. Туда входит ментол и др. Нужно тоже взять палочку с мягкой ватой на конце (ушные не годятся – они слишком твердые) или вообще ватную палочку – такие сейчас продаются. Ватная палочка смачивается мазью и горизонтально, по дну носа, вставляется на глубину 4-5-6 см на 5-7 минут.

Итак, если у вас подозрение на синусит, первым долгом надо промыть полость носа, поставить туда мазь, принять противоотечные антигистаминные препараты.

– Но если причина не в аллергии?

– Все равно, потому что антигистаминные препараты отек тоже снимают. И надо показаться доктору. Для точной диагностики делают рентгенографию придаточных пазух носа. Так можно выявить, какие пазухи и в какой степени поражены, и тогда уже доктор определяет тактику лечения. Он решает, нужны ли антибиотики, что применять местно, добавить ли какую-то физиотерапию.

– Вы сказали, что частой причиной гайморитов бывает искривленная носовая перегородка. Откуда она берется и что в этом случае делать?

– Причин искривления носовой перегородки много. Иногда это наследственная патология, но она может возникнуть и при прохождении ребенком родовых путей, и после травмы, и в результате замедленного роста костей носа по сравнению с костями черепа – хрящевой части носовой перегородки деваться некуда, и она начинает искривляться. А искривленная носовая перегородка влечет за собой много проблем. Во-первых, она затрудняет носовое дыхание. Во-вторых, может провоцировать гаймориты, потому что вызывает отек слизистой. С кривой перегородкой бывают связаны боли за глазами, повышенная утомляемость, раздражительность, плохой сон, даже боли в сердце. Человек с искривленной перегородкой дышит ртом – при этом нет необходимого сопротивления вдоху, а воздух не очищается, не согревается и не увлажняется. У врачей популярна шутка: «Дышать ртом так же противоестественно, как пить воду носом».

Однако изменить это положение можно только с помощью операции под названием септопластика носовой перегородки. Удаляется не вся перегородка, а только ее искривленная часть, и человек начинает дышать носом.

– А что такое полипы?

– Это разрастания слизистой носовых пазух. Полипозные изменения возникают вследствие искривления носовой перегородки, плохо леченных простудных заболеваний. Некоторые врачи считают полипоз проявлением аллергии. Есть и точка зрения, что причина роста полипов – это совокупность определенных генетических дефектов. Чаще всего полипы вырастают из клеток слизистой решетчатого лабиринта и по виду напоминают грозди винограда «дамские пальчики». Они вываливаются в носовую полость и висят там, пока всю полость не закроют. Вдохнуть человек может, а выдохнуть – нет. Полипоз часто сопровождается бронхиальной астмой, хронической пневмонией. Лечение трудное, так как полипы растут из решетчатого лабиринта и после удаления быстро отрастают заново. Но сегодня с помощью эндоскопа удается удалить до 90% пораженного участка и отсрочить рецидив на 6, 8, 10 лет. Однако хирургическое лечение должно еще подкрепляться медикаментозным, которое замедляет рост полипов.

Беседовал Александр Герц

Если и вам одиноко

Жду друга, мужа, помощника. Для жизни есть все, только нет тебя... Добрая, порядочная, уравновешенная, детей нет. Внешность нормальная (70-165), не полная, вдова. С мужем прожили 47 лет в дружбе, согласии, и вот в такие годы осталась одна. Страшно, горе непоправимое... Жду такого же вдовца, доброго, порядочного, от 70 до 75 лет. Можно и не из города, но только из Новосибирской области, автолюбителя.

Адрес: Шишкиной Раисе Ивановне, 630119, г. Новосибирск, до востребования. Тел.: 342-07-34, 8-913-462-13-38

Буду верной подругой

Вдова, 62 года (157-78), Овен, приятной внешности, без вредных привычек, стараюсь вести здоровый образ жизни. Хочу получить письмо от вдовца 58-68 лет, читающего «Лечебные письма», независимого, порядочного и доброго, приятной внешности, без вредных привычек. Вам, как и мне, хочется иметь настоящего и преданного друга. При обоюдном понимании и взаимной симпатии возможны и серьезные отношения.

Адрес: Комаровой Ларисе Романовне, 660118, г. Красноярск, ул. 9 мая, д. 63, кв. 138. Тел. 7-913-195-63-71

Годы летят

Хочу познакомиться с таким же одиноким человеком, как и я, татарином (я татарка родом из Казани), 66-67 лет. Больно сознавать, что годы бегут – не остановить, а рядом никого. Нет близкого, родного человека. Встретить бы надежного, честного друга и знать, что я кому-то нужна, дорога! Мы могли бы прожить остаток жизни в согласии и заботе друг о друге. Мне 67 лет, рост 167 см, не худая и не толстая, глаза карие, простая открытая душа. Жду ответа.

Галина, тел. 8-960-19-62-709

Хочу создать семью

Меня зовут Татьяна, мне 22 года, я на инвалидности, хожу с тростью. Хочу познакомиться с парнем из Кемеровской области для создания семьи. Судимых и пьющих прошу меня не беспокоить.

Адрес: Татьяне, 652153, Кемеровская обл., г. Мариинск, ул. Школьная, д. 54, кв. 1

Только для серьезных отношений

Мне 35 лет, рост 180 см, инвалид 3-й группы, не пью. Хочу познакомиться с женщиной до 40 лет для серьезных отношений.

Адрес: Александр, 422370, Татарстан, г. Тетюши, ул. Гагарина, д. 53, кв. 4. Тел. (сот.) 8-917-288-15-94

Вспомним нашу школу!

Поздравляю своих одноклассников, выпускников 1965 года! Прошло 45 лет, как мы окончили восьмилетнюю школу в поселке Красный Угол Киржачского района Владимирской области. Так сложилось в жизни, что не было у нас встреч, разлетелись мы, кто куда. Сейчас нам всем по 60 лет, и чем старше становимся, тем чаще вспоминаются школа, учителя (спасибо им большое!), друзья. Где вы сейчас? Если кто-то вспомнит меня и пожелает написать или приехать в гости, буду очень рада! Моя девичья фамилия Белолипецкая.

Адрес: Борисовой Нине Серафимовне, 601501, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Владимирская, д. 1, кв. 84. Тел. 8-910-672-13-15

Давайте лечиться вместе

С целью переписки познакомлюсь с людьми, имеющими межпозвонковую грыжу. Мне 36 лет, использую различные методики лечения на протяжении 6 лет. Пока улучшения временные. Если у вас есть опыт излечения (не профилактики, не операции, не поддерживающей терапии), прошу откликнуться. Всем желаю здоровья!

Адрес: Родионовой Анне Владимировне, 117588, г. Москва, до востребования

Люблю дачные хлопоты

Мне 62 года (158-61), по гороскопу Овен. Русская, приятной внешности, энергичная, спортивная, добрая, без вредных привычек. Люблю заниматься дачными делами. И мечтаю найти друга до 68 лет, такого же энергичного, доброго, любящего природу и дачные хлопоты, желательно из Москвы или Московской области, для серьезных отношений. Надеюсь через нашу газету найти лучик теплоты и доброты.

г. Москва, тел. 8-915-232-29-66

«Одинокому везде – пустыня»

Это слова А.П. Чехова. Вот так и мне. Потеряла самых близких. Острая боль прошла, но жить одной трудно. Мне 65 лет. Иногда работаю в Москве, помогаю больным, хотя имею высшее техническое образование. Надеюсь встретить друга, близкого по духу, вдовца, умного, доброго, без вредных привычек, с которым можно поговорить. А остальное не так уж важно.

Тел. 8-919-176-04-97

Поддержим друг друга

Красивая дама, по гороскопу Рыба, 74 года, рост 150 см, вес 64 кг, в разводе. Имею инвалидность 2-й группы (травма позвоночника), но на ногах. Надеюсь встретить порядочного мужчину для создания семьи, не курящего, не меркантильного, желательно тоже инвалида. Хоть с палочкой, хоть с костылем, хоть на инвалидном кресле, но чтобы не было упреков из-за моей инвалидности. Я фармацевт, стаж 46 лет, работала до 2008 года, жилье есть. Мой девиз такой: лучше горькая правда, чем красивая ложь.

Адрес: Кислицыной Маргарите Павловне, 155162, Ивановская обл., Комсомольский р-н, с. Никольское, до востребования

Не хватает душевного общения

Одинокая пенсионерка, 65 лет, вдова, русская, коренная ленинградка, хочет познакомиться с такой же одинокой женщиной 60-65 лет для общения и взаимной помощи. Есть все условия для хорошего отдыха, пишу без корысти. Если вы из Санкт-Петербурга (желательно из Невского или Красногвардейского района), если любите природу, землю, лес и одиноки, то мое письмо для вас. Я еще работаю, веду здоровый образ жизни, не курю, ничем особо не страдаю. По характеру не злобная, спокойная, добрая, чистоплотная. Очень не хватает общения с людьми, близкими по духу и по возрасту. Хоть и кончается жизнь, не беда. Впереди у нас еще много времени.

Иванова Вера Ивановна, г. Санкт-Петербург, тел. (сот.) 8-964-369-14-84

Поплачу и живу

Я инвалид 2-й группы, здоровье слабое, но встаю потихоньку, работаю на земле. Поплачу и живу, а от мучительной депрессии помогает Господь. Живу в частном доме, с огородом справляюсь с трудом. Когда отступает приступ боли, вершу невозможное. Но скажу, не лукавя, что одной тяжело, утешить надорванное сердце некому, да и мне утешить некого. Мужчины,

если у вас нет жилья, но вы можете вскопать по мере сил немного земли, приезжайте. Вам 55-60 лет. Исключение – пьющие, не любящие Бога, сквернословы, много говорящие без дела. Я сама застенчива и обходительна.

Адрес: Уткиной Галине, 431350, Мордовия, г. Ковылкино, Главпочтамт, до востребования

Мы иайдем друг друга

Мне 57 лет, рост 160 см, вес 89 кг, одна уже 14 лет. На пенсии, но работаю. Взрослый сын женат, есть 2 внука. Сын добрый, но живет он со своей семьей, а я одинока. Когда все собираемся вместе, мне хорошо и спокойно, но ненадолго. Они уезжают, а я опять одна. Если вы мужчина серьезный, свободный и вам так же, как мне, одиноко, позвоните мне. Вам 57-65 лет. Только для серьезных отношений. Пьющих не в меру прошу не звонить.

Ольга, Челябинская обл., г. Миасс, тел. 8-908-575-62-60

В душе ие гасиет огоиек

Смерть забрала моих подруг, любимого, но все-таки в душе не гаснет огонек. Надеюсь, что встречу я родного и любимого, что вдвоем нам будет легче на этой земле. Не люблю только лживых и хвастливых. Вдова (59-167), без вредных привычек, добрая, трудолюбивая, жильем обеспечена. Приезжайте к нам на Урал!

Адрес: Разумовской Алевтине Константиновне, 623281, Свердловская обл., г. Ревда, ул. К. Либкнехта, д. 52, кв. 78. Тел. 8-343-97-2-22-72

Ни детей, ии друзей

Ищу одинокого мужчину или такую же одинокую, как я, женщину. Мне 56 лет, при росте 156 вешу 65 кг. Живу в интернате, так как у меня нет ни детей, ни родных. Из мест заключения и алкоголиков прошу меня не беспокоить.

Адрес: Васильевой Наталье Николаевне, 172003, Тверская обл., г. Торжок, Ленинградское шоссе, д. 83, комн. 43

Отзовись, добрая душа!

Мне 70 лет, высокая, стройная, вот уже 12 лет вдова. Хорошая хозяйка и кулинар. Есть квартира и все необходимое, но одиночество ужасно. Нет рядом доброго, надежного человека, способного выслушать, помочь, о ком можно позаботиться, с кем разделить радость и горе.

Любовь Георгиевна, г. Воронеж, тел. 8-950-771-69-89

Ищу подругу жизни

Мне 62 года, инвалидность 2-й группы (общее заболевание), но инвалидом я себя не считаю. Работаю охранником, получаю пенсию, так что материально все терпимо. Так получилось, что приехал жить в Санкт-Петербург, а через год овдовел. Познакомлюсь с женщиной, желательно инвалидом, 65-70 лет, со спокойным характером, одинокой вдовой, можно жительницей Санкт-Петербурга или ближайших пригородов. О себе: рост 175 см, вес 75 кг, Телец, внимательный, добрый, наружность приятная, чистоплотный, не судим. До пенсии работал фотожурналистом. Не псих, алкоголь – в меру, не курю.

Адрес: Шевчено Николаю Ивановичу, 198332, г. Санкт-Петербург, до востребования

Скрасим иаше одииочество

Одинокая москвичка, 55 лет, среднего роста и средней полноты. Надеюсь встретить мужчину из Москвы или области, который находится в таком же положении, доброго и порядочного, православного, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем.

Адрес: Ш.Е.П., 109652, г. Москва, до востребования, тел. 8-965-401-35-17

Ищу свое счастье

Женщина среднего пенсионного возраста, молодая душой и телом. Хочу встретить надежного и верного мужчину 60 лет, чтобы у нас были взаимопонимание, уважение друг к другу. Буду рада, если отзовется такой человек.

Тверская обл., Торжокский р-н, тел. 8-915-726-95-14

Где ты, добрый и верный?

Если есть на свете добрый, порядочный, верный мужчина, который сможет понять ранимую женскую душу и помочь преодолеть разочарования, если ты такой же одинокий, как я, откликнись! Мне 44 года (158-50), уже не верю в счастье, но вдруг... Желательно мужчина из Питера или области. Только для серьезных отношений! Пьющих, судимых, наркоманов, женатых прошу меня не беспокоить.

Адрес: Медведевой Инне А., 193168, г. Санкт-Петербург, до востребования

Где вы, старые друзья?

Разыскиваю своих давних друзей: Толю Батяева, Валю Евстигнееву, Нину Ванчинину. Поздравляю их с 70-летием. Хотелось бы встретиться! Надеюсь, что вы откликнитесь.

Женя, тел. 8-913-053-52-47

Стать счастливыми ие поздно

Хочется встретить бескорыстного и порядочного мужчину пенсионного возраста, который свою жизнь проводит в одиночестве. Богатый духовный мир, светлые мысли и добрые дела – вот главное. С таким другом можно спокойно жить в мире, согласии, любви, взаимопонимании, быть хорошей хозяйкой, преданной и понимающей спутницей жизни. О себе: не склонна к полноте, приятной внешности (66-170-70), высшее образование, без вредных привычек, веду здоровый образ жизни, хорошая хозяйка. Не поздно и в таком возрасте стать счастливой парой.

Адрес: 641700, Курганская обл., г. Катайск, а/я 61. Тел. 8-922-561-73-19

БЕДА С ПОЗВОНОЧНИКОМ

У меня онкология, была резекция желудка в декабре 2007 года. С желудком-то я справляюсь, но в мае 2010 обнаружили в грудном отделе позвоночника кавернозную ангиому спинного мозга и гемангиомы тел Th1, Th5 позвонков. Дегенеративные изменения грудного отдела позвоночника. Хотелось бы узнать про эти заболевания. Может быть, кто-то вылечился от них?

Адрес: Петровой Л.Н., 428028, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Гастелло, д. 4-1, кв. 64

КИСТА НА ПОЧКЕ

Во время УЗИ на левой почке у меня обнаружили кисту 18 мм. Была на консультации у хирурга и выяснилось, что медикаментозно такая киста не лечится. Поэтому очень прошу откликнуться тех, кто излечился народными средствами, если таковые есть. Мне 51 год.

Адрес: Голиковой Нине Яковлевне, 416111, Астраханская обл., г. Нариманов, ул. Центральная, д. 2, кв. 66

МАМЕ ПЛОХО ОТ ИНГАЛЯТОРОВ

Нужна помощь моей маме, ей 73 года. У мамы признали бронхиальную астму. Еще 3 года назад она была здорова – веселая, жизнерадостная, на велосипеде ездила. Но внезапно стала задыхаться. От ингаляторов стала чувствовать себя очень плохо. Начали отказывать ноги, появились боли в области сердца, сильные головные боли, бессонница, вялость. Ведь у нее много хронических заболеваний, которые категорически несовместимы с ингаляторами. Можно ли как-нибудь постепенно избавиться от ингаляторов? Ведь они хоть и помогают, но в то же время отравляют весь организм. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Есипенко Татьяне Анатольевне, 353700, Краснодарский край, Каневский р-н, ст. Новоминская, ул. Советская, д. 188Д

МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА

Мне 45 лет, у меня межпозвонковая грыжа. Помогите, пожалуйста, советом, рецептом!

Адрес: Бондаревой Светлане, 220096, Беларусь, г. Минск, ул. Голодеда, 13/26

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ САРКОИДОЗ?

У меня саркоидоз. Хотел бы узнать о народных методах лечения, о травах, корнях. Возможно, мне смогут помочь люди, которые перенесли такую болезнь. И еще у меня вопрос: можно ли с таким заболеванием работать на компьютере и сколько времени можно находиться у монитора? Пожалуйста, помогите мне.

Адрес: Совко Георгию Георгиевичу, 353740, Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Кооперации, д. 100А

ОСТАЛАСЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

В 44 года я инвалид 3-й группы, у меня бронхиальная астма. Приступы удушья и множественная лекарственная аллергия (на мед, цитрусовые). Страдаю 6 лет от себорейного дерматита, осложненного пиодермией. Перепробовала все лекарства, шампуни, мази. Может, кто-нибудь сам избавился от таких напастей? Очень прошу, напишите, как вы лечились! Самое главное – уже 12 лет живу одна, из-за болезни изолировала себя от людей, сижу в четырех стенах. И вот теперь еще вегето-сосудистая дистония с частыми паническими атаками. Психотерапевт, к сожалению, мне недоступен. Кто сталкивался с подобным, тот меня поймет и, я надеюсь, напишет. Буду молиться за вас.

Адрес: Лапиной Ольге, 613049, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Революции, д. 6, кв. 6

НАДЕЮСЬ НА ЧУДО

Сын болен эпилепсией, уже 7 лет на инвалидности. Сейчас ему 36 лет. Мне как матери просто невозможно смотреть на это без слез. У него низкое давление, приступы бывают часто (в день 1-2 раза). Живем мы в сельской местности, ходим вместе на прогулки в лес. Но моей помощи недостаточно. Когда сын впадет в депрессию, он лежит и ни с кем не разговаривает. Я на пенсии, все свое время провожу с ним. Все это очень тяжело, но надеюсь, что произойдет чудо, и мой Алеша будет здоровым. Пожалуйста, напишите мне советы, рекомендации по лечению эпилепсии. Буду очень ждать.

Адрес: Савельевой Антонине Ивановне, 215240, Смоленская обл., Новодугинский р-н, с. Новодугино, ул. 50 лет Победы, д. 8а

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПРОСТАТЕ

У мужа беда с простатой, была операция через мочевой канал. Перед операцией были такие данные: PSA – 1,6, остаточная моча – 90 мл, V простаты – 7 куб/см. Очень просили хирурга-уролога удалить не более 30% простаты, так как боялись за последствия. Сколько срезано, теперь уже не узнать. А спустя 2 месяца – подтекание мочи во время движения после опе-

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газаты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №14 (200)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: **E-mail: commerce@p-c.ru.**
Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 07.07.2010. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз. Заказ № ТД-2704 Цена свободная

рожнения. Все это так угнетает мужа! Мы не знаем, что дальше делать. Ответ урологов – ждать. А чего? Мужу 70 лет, но он работает, научный сотрудник в институте. Человек активный, деятельный. Просим совета.

Адрес: Иванцовой Анне Николаевне, 194223, г. Санкт-Петербург, Светлановский проспект, д. 9, кв. 28

ШУМ И ЗВОН В УШАХ

Очень прошу мне помочь. Я не думаю, что можно вернуть свои 17 лет, но в мои без малого 70 шум и звон в ушах очень беспокоят. Знаю, что в такие годы бывает сужение кровеносных сосудов. Но, может, кому-то удалось избавиться от этого мучения и хоть немного улучшить память? Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Кононову Николаю, 303362, Орловская обл., Малоархангельский р-н, с. Орлянка

У ДОЧЕРИ НЕЙРОФИБРОМАТОЗ

Дочери 18 лет, ей поставили диагноз нейрофиброматоз. Как говорят врачи, болезнь неизлечима. Если кто-то сталкивался с этим редким заболеванием, очень прошу откликнуться на нашу беду. Может быть, есть народные средства?

Адрес: Колодниковой Л.Н., 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, 18 мкр-н, д. 13, кв. 52. Тел. 8443-58-24-88

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

В 49 лет у меня нарушен гормональный баланс в организме. Как вылечить фиброматозный узел на молочной железе, миому матки, гиперпластический процесс эндометрия?

Адрес: Татьяне, 620026, г. Екатеринбург, ул. Восточная, д. 86, кв. 58

ЧЕМ ПОМОЧЬ ЛЮБИМОЙ БАБУШКЕ?

Еще 6 лет назад наша семья жила и не знала горя. Но однажды в дверь постучала беда – заболела моя бабушка. Диагноз как приговор – боковой амиотрофический синдром. Плюс к этому страшному заболеванию гипертония, сахарный диабет (неинсулинозависимый), кандидоз пищевода, холецистит, гастрит, диффузный зоб, артроз. В последние 2 года бабушке хуже. Стали болеть ноги, появились нарушения речи, слабость, дрожь в руках и ногах. Ходит бабушка только с посторонней помощью и только по своей комнате. Ей дали инвалидность 1-й группы. Люди добрые, если кто знает, как помочь моей любимой бабушке, напишите, буду рада каждому письму! Очень хочется, чтобы она жила и радовала нас как можно дольше, ей всего 69 лет.

Адрес: Инструниной Юлии Владимировне, 150064, г. Ярославль, Ленинградский пр., д. 66, кв. 224

ГЕПАТИТ С

Люди добрые, если кто смог вылечить гепатит С, напишите, чем и как вы лечились.

Адрес: Луппо Михаилу Юрьевичу, 346506, Ростовская область, г. Шахты, ул. Челнокова, д. 5, кв. 12

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ДЕМОДЕКОЗ!

В 16 лет у меня демодекоз. Лечилась у дерматологов, косметологов, но все впустую. Может, народные средства помогут? Отзовитесь, пожалуйста!

Адрес: Рабадановой Лейле, 357082, Ставропольский край, Андроповский р-н, с. Солуно-Дмитриевское, ул. Шоссейная, д. 9-1

ПАПИЛЛОМАВИРУС. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мне 59 лет, у меня папилломавирус высокой степени риска. Как справиться с этим заболеванием? Помогите!

Адрес: Соколовой Валентине Ивановне, 142118, Московская обл., г. Подольск, ул. Шаталова, д. 8, кв. 52

ТАХИКАРДИЯ, АСТМА, ЩИТОВИДКА...

Мне 59 лет, старухой себя не считаю, но уже 3 года мучают сердечные приступы тахикардии (пульс до 160 ударов, давление за 200). Постоянно наблюдаюсь у врача, лежу в больнице, а чувствую себя все хуже. Кроме сердечных проблем, еще обнаружили поражение щитовидки по типу А и астму, от которой ночами не могу спать. Прошу помочь конкретным рецептом.

Адрес: Новиковой Людмиле Васильевне, 152072, Ярославская обл., г. Данилов, ул. Свердлова, 27

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ЭПИЛЕПСИЮ?

Подскажите, пожалуйста, народные средства для лечения эпилепсии!

Адрес: Тарасову Н.Л., 173011, г. Великий Новгород, ул. 20 Января, д. 18, кв. 4



УЗНАЙТЕ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ!

НАТУРАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ СУБСТАНЦИЙ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ

МАРАНОЛ™

ПОЧУВСТВУЙТЕ МОГУЧУЮ СИЛУ ПАНТОВ МАРАЛА!

• Неиссякаемая энергия жизни бьет ключом: вы становитесь сильнее, решительнее и увереннее в себе, с легкостью преодолеваете любые трудности и препятствия.

• Оживает, расцветает и укрепляется сердце, становится все более сильным и мощным, кровь свободным стремительным потоком бежит по кровеносным сосудам. На сердце хорошо, легко и безмятежно.

• Походка становится летящей и стремительной, шаги - легкими и энергичными.

• Повышаются умственные возможности, обостряются память и внимание.

• Организм мужчины наполняется исключительной мужской силой, молниеносной реакцией, как будто вновь празднует свое 18-летие.

Выберите МАРАНОЛ - сделайте себе царский подарок!

ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ЛУЧШИЕ ГОДЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ СТАРЕТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО, ПРИНИМАЙТЕ МАРАНОЛ!

Восточные мудрецы не зря говорят: "Принимай панты, и не будешь ты никогда старым, ведь дарят они вечную жизнь и наполняют радостью бытие..."



Заказывайте МАРАНОЛ по специальной цене прямо сейчас!
По телефону и факсу: (3864) 32-68-28
Или письмом: ПАНТОПРОЕКТ, 659300 Алтайский край, г. Бийск, ул. Льва Толстого, 150
Интернет-магазин: www.pantoproject.ru
Доставка по России наложенным платежом

Не является лекарством
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Предложение действует до 31 августа 2010 года.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА, июль 2010

БЛАНК ЗАКАЗА

Да, я хочу заказать замечательный препарат долголетия МАРАНОЛ, чтобы жить долго и не бояться старости!

Количество флаконов - ____ шт. по **540** руб.

Ф.И.О.______________________________

____

Почтовый адрес______________________________

____

____

Контактный телефон______________________________

ОДИН ФЛАКОН (100 капсул) = ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА

Плюс стоимость наложенного платежа - примерно 5-8% от общей суммы заказа.
Доставка в страны дальнего и ближнего зарубежья только по предоплате.
СоГР № 77 99.23.3 У.7445 7.05 от 06.07.2005 ОГРН ООО ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072204017710

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Принимать взрослым по 2 капсулы 2 раза в день во время еды

МОСКВА (499) 130-98-48, (495) 621-7354, 726-62-64, **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** (812) 927-9922, 572-18-51, 572-18-57, 323-47-16, 444-32-37, **БАРНАУЛ** (3852) 69-19-44, 63-72-09, 8-909-505-8077, 8-923-642-8646; **БЕЛОВО** 8-903-946-2290; **БИРОБИДЖАН** (42622) 2-95-15, **ВЛАДИВОСТОК** 8-914-792-1909, (4232) 75-09-95, 69-80-06, **ВОЛГОГРАД** 8-902-314-7514; **ВОРОНЕЖ** (4732) 32-07-09, 8-920-411-0998; **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343) 372-52-09, **ЖЕЛЕЗНОВОДСК** 8-905-414-22-66, **ИЖЕВСК** 8-909-066-6361; **КАЗАНЬ** 8-917-880-6988, **КАЛИНИНГРАД** (4012) 75-02-68, 8-911-488-4307, **КАЛУГА** 8-926-531-9496; **КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ** (3439) 34-01-08; **КЕМЕРОВО** 8-905-960-2767; **КРАСНОДАР** 8-928-405-4568; **КРАСНОЯРСК** (391) 201-90-26; **КУЙБЫШЕВ** (38362) 63-438; **НАХОДКА** (4236) 77-27-08; **НИЖНЕВАРТОВСК** (3466) 67-13-87, 61-32-90 **НИЖНИЙ НОВГОРОД** (831) 433-60-01; **НОВОАЛТАЙСК** 8-903-990-8843, **НОВОКУЗНЕЦК** (3843) 46-35-55, 71-74-24, 35-37-35, 76-56-56, **НОВОСИБИРСК** 8-913-913-6886, (383) 276-3533; **НОРИЛЬСК** (3919) 32-13-54; **ОМСК** (3812) 38-44-83, 31-05-17, 31-98-90, 31-46-07; **ПРОКОПЬЕВСК** (3846) 61-43-48; **САМАРА** (846) 269-1132; **СУРГУТ** (3462) 678-216, 50-11-37; **ТОЛЬЯТТИ** (8482) 555-960, 72-74-13; **ТОМСК** (3822) 64-62-22, 8-923-405-6175; **ТЮМЕНЬ** 8-950-488-5366, **УЛАН-УДЭ** 8-924-399-4121; **УЛЬЯНОВСК** (9510) 94-23-88, 8-927-273-1507; **ХАНТЫ-МАНСИЙСК** 8-950-504-4444, (346-73) 29-677; **ЧЕЛЯБИНСК** 8-351-905-5077. **КАЗАХСТАН: АЛМАТЫ** (727) 269-68-92. **БЕЛАРУСЬ: МИНСК** 296-900-959